**Физическое оздоровление детей дошкольного возраста в условиях ДОУ при сотрудничестве с семьей**

***Содержание***

1. Введение
2. Теоретические предпосылки изучения проблемы физического оздоровления детей дошкольного возраста
3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста
4. Проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста
5. Структура оздоровительной работы детского сада
6. Организация и реализация программ работы с родителями в условиях ДОУ
7. направленных на физическое оздоровление детей дошкольного возраста
8. Структура работы с родителями направленной на физическое оздоровление детей дошкольного возраста
9. Программы организации работы с родителями в условиях ДОУ
10. направленной на физическое оздоровление дошкольников
11. Заключение
12. Список используемой литературы

***Введение***

Актуальность. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста - наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

Здоровьесберегающий компонент в физическом воспитании детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста нашли отражение в работах В.А. Ананьевой, А.И. Баркан, Л.А. Венгер, А.М. Доронина, Т.Н. Дороновой, Н.А. Дьяченко, Б.Б. Егорова, Ю.Ф. Змановского, Г.П. Ивановой, И.М. Козлова, В.Т. Кудрявцева, Л.И. Латохиной, С.В. Меньковой, В.А. Нестерова, М.А. Правдова, А.В. Самсоновой, Т.Д. Фершаловой, Б.В. Шеврыгина.

Как показывают данные социологических исследований ученых традиционные методы закаливания (узко педагогический и узко медицинский) не приводят к улучшению сложившийся ситуации. Положение о необходимости комплексного применении оздоровительных мер в детском саду общеизвестно. Стремление к комплексности оправдано и понятно, тем более в таком деле как оздоровительная работа. Учеными доказано, простое воздействие на конкретное состояние ребенка не эффективно. Педагогические и медицинские задач порой хорошо состыковываются на бумаге, в действительности же в традиционной системе оздоровления детей педагоги выполняют свои функции механически (обливание стоп, хождение по ребристой дорожке принятие воздушных ванн и так далее) поддерживая общий жизненный тонус ребенка.

В связи с этим родителям необходимо знать, как должны формироваться двигательные навыки у ребёнка, а затем уже активно влиять на развитие физических качеств.

Все выше сказанное определило тему нашей курсовой работы: "Физическое оздоровление детей дошкольного возраста в условиях ДОУ при сотрудничестве с семьей".

Цель исследования: изучение особенностей программ организации работы с родителями в условиях ДОУ направленных на физическое оздоровление дошкольников

Объект исследования: особенности физического воспитания и образования детей дошкольного возраста

Предмет исследования: приоритетность работы с родителями в условиях ДОУ, направленной на физическое оздоровление детей дошкольного возраста.

Гипотеза: деятельность работников ДОУ совместно с родителями направленная на физическое оздоровление дошкольников, является наиболее эффективной для развития детей.

Задачи исследования: 2 задачи

1. Теоретически изучить проблему физического оздоровления детей дошкольного возраста и осуществить выводы.

2. Изучить и проанализировать программы физического оздоровления дошкольников в совместной работе с родителями в условиях ДОУ.

# ***Теоретические предпосылки изучения проблемы физического оздоровления детей дошкольного возраста***

# ***Особенности физического развития детей дошкольного возраста***

Необходимость радикальной инновации физической культуры и ее раздела - физического воспитания - акцентируется в подготовленной инициативной группой авторов под руководством М.Я. Виленского и П.А. Виноградова "концепции непрерывного физического образования детей".

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период до 2009 года, отмечено, что "фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детстве, именно на этот этап в ближайшие годы необходимо обратить первостепенное внимание

В связи с этим основные усилия должны быть направлены на:

повышение ответственности родителей за здоровье детей;

совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания среди дошкольников;

создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой дошкольников;

массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ;

создание при дошкольных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения, позволяющие обеспечить объем двигательной активности дошкольников не менее 6-8 ч в неделю.

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей особое внимание необходимо обратить и на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция активного семейного отдыха должна быть признана приоритетной на уровне, как пропаганды, так и организации досуга. Для этого необходимо реализовать специальную программу формирования зон отдыха для городов России. В эти зоны отдыха должны входить сеть региональных оздоровительных трасс и троп, вдоль которых формируется типовая или нестандартная инфраструктура (спортивные городки, экостадионы, туристско-оздоровительные комплексы)".

Из данной концепции следует, что инновационные процессы в физической культуре должны основываться на обновлении входящей в ее структуру системы научных знаний, двигательных умений и навыков с формированием на их базе мировоззренческих, нравственных, физических и других качеств.

Система непрерывного физкультурного образования состоит из четырех подсистем: базовая, начального специального, специального (профессионального) и спортом:

занятия физической культурой, ориентированное физическое воспитание обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

внеклассные, внеакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия);

спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Следует развивать систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей.

Результат планирования в годовом цикле предусматривает следующие виды планов:

. Перспективный план укрепления здоровья, физического и двигательного развития детей (по возрастным группам). Таким планом служит диагностическая карта, составленная по результатам медико-педагогического исследования детей в начале учебного года.

физическое оздоровление дошкольный возраст

В карте зафиксированы индивидуальные особенности детей, что помогает педагогу программировать для детей каждого ребенка его "ближайшую зону" развития, она позволяет воспитателю наиболее рационально отработать программный материал для опережающего развития в физкультурных организованных мероприятиях, а так же выбрать формы и методы коррекционной работы.

. План - система физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе. Здесь важно на основе диагностических данных и условий в группе предусмотреть использование в полной мере психо-гигиенических и эколого-природных факторов, спрограммировать целостный двигательный режим. Такое планирование обеспечивает выбор тех форм работы которые более всего соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей, а также дают воспитателю возможность в полной мере реализовать его потенциальные профессиональные и личностные качества.

Общий годовой план дошкольного учреждения. Он составляет на основе анализа диагностических карт всех возрастных групп детского сада и дает возможность коллективу определить приоритетную задачу по физическому воспитанию на предстоящий учебный год. В плане предусматриваются мероприятия по совершенствованию уровня физической культуры и определяется роль ее и место в общей системе воспитания. Каждый из воспитателей получает конкретное задание. В годовом плане предусматривается пропаганда здорового образа жизни в семьях детей, повышение профессионального мастерства педагогов, оснащение физкультурно-трудовой базы.

Диагностическая карта, система физкультурно-оздоровительных мероприятий и общий годовой план обеспечивают перспективу работы. Однако самые лучшие идеи этой перспективы останутся на бумаге, если они не будут трансформированы в будничную ежедневную работу. Реализация идей перспективного плана находить непосредственное отражение в календарном плане.

. Календарный план работы воспитателя составляется на одну - две недели и отражает все формы физкультурной работы, проводимой с детьми в течение каждого дня.

Недельный цикл включает: 1-3 физкультурных занятия, ежедневную утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на каждой прогулке, физкультурные досуги (2-4 раза в месяц).

Кроме организованных форм работы предусматривается время для самостоятельной деятельности детей, а также индивидуальная коррекционная и дифференцированная работа воспитателя с ними.

Содержание календарного плана составляют физические упражнения, которые подбираются для конкретного физкультурного мероприятия в зависимости от его специфики.

Для каждой возрастной группы в программе воспитания предусмотрены соответствующие возрасту, виды физических упражнений, определены средние количественные (в отдельных программах - минимальные) и качественные нормативы.

Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе. Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях; многие кости защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, а также внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем. При искривлениях позвоночника, сутуловатости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что может привести в дальнейшем к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых. В связи с этим возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей.

Мышечная система закрепляет отдельные части тела в определенном положении и изменяет это положение, т.е. производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию - защищает от ударов, повреждений, охлаждения костную систему, внутренние органы.

Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 20-22% массы тела. Особенно слабы у новорожденных мышцы рук и ног: они сокращаются медленно и долго не расслабляются. В первые месяцы грудного возраста преобладает тонус (напряжение) мышц сгибателей над тонусом разгибателей. Мышцы у детей богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица; мышцы и связки всех внутренних органов и др.). Особое внимание следует обращать на укрепление слабо развитых групп мышц-разгибателей.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К моменту рождения ребенка сердечно-сосудистая система достигает наибольшей зрелости. Кровеносные сосуды у детей относительно шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается. Сердце быстро утомляется от напряженной работы и не сразу может приспособиться к внезапно изменившейся деятельности. Пульс у маленьких детей очень частый - 140-160 ударов в минуту. Постепенно он становится реже и к 7 годам доходит до 95-85 ударов в минуту. Учитывая эти особенности, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению притока крови к сердцу и улучшению ритмичности его сокращений, развивать способность приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке.

Дыхательная система.

Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается. Ткани легких очень нежны. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое неглубокое дыхание (у детей грудного возраста 40-35 дыханий в минуту, к 7 годам 24-22). Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Кроме того, следует научить детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух согревается и увлажняется. Следуя по носовым ходам, воздух раздражает особые нервные окончания, в результате чего лучше возбуждается дыхательный центр, усиливается глубина дыхания. При дыхании же через рот холодный воздух может вызвать переохлаждение слизистой носоглотки (миндалин), их заболевание и, кроме того, в организм могут проникнуть болезнетворные бактерии. Если ребенок дышит через нос, ворсинки на слизистой оболочке задерживают пыль с содержащимися в воздухе микробами, таким образом воздух очищается.

Пищеварительная система у детей, особенно раннего возраста, еще недостаточно развита. Вследствие слабости мышечной оболочки двигательная деятельность кишечника мала и легко расстраивается. Нужно укреплять гладкие мышечные волокна кишечника, способствовать правильному его функционированию.

Кожа охраняет внутренние органы и ткани от проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. Она богата чувствительными нервными окончаниями, которые воспринимают раздражения внешней среды и передают их в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции на посылаемые сигналы. Кожа у детей нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных).

Нервная система к моменту рождения ребенка еще недостаточно готова к выполнению своих многочисленных функций. Более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладание возбуждения над торможением. В связи с этим в дошкольном возрасте надо способствовать совершенствованию нервных процессов, развитию активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения), т.е. закаливания.

# ***Проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста***

Необходимость рассмотрения проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста вызвана низким уровнем общего функционального состояния их организма невысокой эффективностью организации их физического воспитания. В качестве первостепенной задачи определяется разработка концепции преобразования национальной системы физического воспитания детей, которая способствовала бы координации усилий вузов, учреждений и ведущих специалистов в этой области. Накопленный определенный опыт в рамках реализации данной проблемы высветил три вопроса, требующих их первоочередного решения. Это:

) изучение особенностей физического развития детей в дошкольный период их жизни;

) разработка средств, методов и способов организации воспитания для обеспечения оптимальных условий жизнедеятельности детей в федеральных, муниципальных, региональных дошкольных учреждениях;

) обоснование путей решения проблем физической культуры детей дошкольного возраста.

Особенности возрастного развития детей-дошкольников обусловлены следующими факторами

формированием у человека "схемы тела", которое протекает с 2 до 5 лет;

возрастным диморфизмом;

слабой выраженностью полового диморфизма физического развития детей и началом формирования психических различий в поведении мальчиков и девочек.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - c хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом: в 4-летнем возрасте преобладающее большинство детей имеет 1-3 отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной); к 6 годам их число почти у 50% детей возрастает до 4-5.

Одна из важнейших задач воспитания - поиск необходимого времени для обеспечения физического развития, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры. Несмотря на несомненную пользу интеграции различных видов учебной деятельности детей, решение этой проблемы тормозится из-за отсутствия специалистов, способных и обучать, и обеспечивать физическое развитие в одном лице. Следует отметить, что особое внимание обращается на физкультурно-оздоровительную среду в детском дошкольном учреждении.

Для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении необходимы специально оборудованные физкультурные залы и площадки. В типовых проектах детских садов и введенных в эксплуатацию зданиях для дошкольников не учтены многие, очень важные для благоприятной жизнедеятельности особенности быстро растущего организма малыша. В дошкольные годы наблюдается значительный прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки, но база (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), в которой это происходит, выступает сдерживающим фактором, не позволяющим в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой. Имеющиеся помещения, отведенные в большинстве детских садов как для музыкальных занятий, так и для занятий физическими упражнениями, отвечают требованиям лишь детей до 3 лет. В связи с этим необходим поиск эффективных путей решения данной проблемы.

В идеале каждый детский сад должен быть оснащен физкультурными залами с соответствующими приспособлениями для реализации двигательных возможностей детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Очевидно, решение этого вопроса не может носить только экстенсивный характер (расширение площадей для занятий физическими упражнениями). Интенсивный путь развития в настоящее время наиболее приемлем для бюджетной сферы образования. Однако и он в нынешних экономических условиях подходит далеко не для всех дошкольных учреждений России. Поэтому задача административно-хозяйственных и педагогических коллективов ДОУ - насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям .

Одним из направлений решения этой проблемы является создание простейших тренажеров, тренажерных и тренировочных устройств.

Особую роль в занятиях физическими упражнениями играет цветовое насыщение помещения, в котором занимается ребенок. Цветовая гамма зала и информационная среда являются факторами, обуславливающими взаимодействие внешней и внутренней среды, обеспечивающими жизнедеятельность и развитие ребенка. Запах, звук в соответствии с темами занятий используются для развития анализаторных систем и ориентирования в пространстве. При этом решаются такие частные задачи, как формирование восприятия пространства за пределами зала, "видение сквозь стены", движение солнца и луны, планирование занятий с учетом высоты солнечного зенита и фаз луны (растущая и убывающая).

Система образования испытывает в настоящее время значительные трудности в плане распределения в строго ограниченных временных рамках все больше возрастающего объема учебного материала, рекомендуемого для различных образовательно-воспитательных учреждений.

Одним из путей решения данной проблемы является накопленный более чем за 12 лет опыт научно-исследовательской и методической работы, проводимой на базе детских дошкольных учреждений Ивановской области (И.М. Козлов, М.А. Правдов). Интеграция как основополагающий принцип позволяет организовывать в дошкольных учреждениях физкультурно-спортивную базу, обеспечивающую эффективность всего комплекса воспитательно-образовательных мероприятий с детьми всех возрастных групп. Разработанная физкультурно-оздоровительная программа "Родничок" показала эффективность ее внедрения в практику. Особенность этой программы - организация физкультурно-оздоровительной, развивающей среды на основе активизации сенсомоторной активности ребенка. На физкультурных занятиях двигательная активность сочетается с познавательной деятельностью. Ориентировка в пространстве зала осуществляется на основе знаков и символов, которые сопровождают оборудование, инвентарь и помещения залов. Например, для проведения командного эстафетного бега используются палочки с буквенными и цифровыми символами, делается разметка пола, стен, потолка, которые служат ориентирами для построений и перестроений. Это позволяет формировать у детей представления в пространстве за пределами детского сада.

# ***Структура оздоровительной работы детского сада***

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. Зачинателем междисциплинарного направления в оздоровлении дошкольников являлся российский ученый-педиатр и педагог Змановский Ю.Ф.

Названному направлению присущи следующие черты:

. В его центре лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития

2. Здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм.

. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

. Ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход

Все выше сказанные направления "Педагогики оздоровления" нашли отражение в системе оздоровительной работы ДОУ

Система развития воображения через особые формы двигательной активности имеет оздоровительный эффект влияя на психосоматическое состояние ребенка. Исходя из этого, средства развития воображения включаются в структуру оздоровительной работы. Новым звеном такой работы становится проектирование условий развития двигательного творчества детей. При этом активно используются нетрадиционные формы оздоровления игры и драматизации с медитацией и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, точечного массажа, гимнастики для глаз. Занятия проводятся в игровой форме. Строя и выполняя специфические упражнения, дети не просто создают некоторые образы, но и по особому "входят" вживаются в них. Создаваемые силой детского воображения образы - это не просто условность. Если ребенок действительно вошел в образ, то этот образ "материализуется" в его психосоматический состояниях, начинает влиять на их динамику, участвует в коррекции функциональных систем детского организма. Символический по своей природе образ обладает не эффективной реальной энергетичной силой. Так же и сопряженное с ним движение не просто условно выражают добро, а реально творят его по этому на занятиях широко используется оздоровительный потенциал эмоционально-тактильного контакта ребенка с педагогом, с другими детьми, с самим собой. Включая в работу с детьми средства развития воображения можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний ОРЗ, диатеза, заболеваний почек

В процессе игровой психогимнастики, когда дети вызывают у себя различные ощущения, типа "тепло-холод", они при посредстве собственного воображения овладевают навыками самопроизвольной терморегуляции организма. Например, воспитатель указывает детям на ребенка, испытывающего дискомфорт. Дети желающие помочь товарищу прикладывают к больному месту ребенка свои ладошки и начинают прогревать ими больное место срабатывает эффект эмоциональной отдачи и ребенок действительно начинает чувствовать себя лучше. При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи. Но в отличие от ситуаций применения широко известного метода лечения (акупунктуры) ребенок здесь не просто "работает", а играет своим телом. Он мнет, разглаживает, "лепит" свое тело, словно ваятель, как бы заново создавая его "по законам красоты". Полная уверенность в том, что он действительно творит что то новое и прекрасное, способствует развитию чувства любви к собственному телу, внимательного и бережного отношения к нему. При условии их систематического включения в содержание педагогической работы закладывается и элементы фундаментальной способности ребенка к самосозиданию и самопознанию, у детей воспитывается стремление "творить добро ради добра" (Н.К. Рерих). На сходных принципах организуется работа особых оздоровительных процедур: контрастные воздушные ванны, хождения босиком. Так, при полоскании горла кипяченной водой или ее питье более эффективно с точки зрения закаливания, когда дети в игре предварительно "заряжают" жидкость руками, желая себе здоровья. Все используемые методики проводятся в игровой форме. Данные мероприятия проводятся под контролем медицинского персонала, ежемесячным анализом заболеваемости и эффективности проводимых процедур.

С этих позиций коллектив детского сада считает, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, спланированная систематическая работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Основные направления работы по физическому оздоровлению в ДОУ

Профилактическое:

. Обеспечение благоприятной адаптации.

2. Выполнение сангигиенического режима.

3. Проведение обследования по скринг-программе и выявление патологий.

. 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.

Организационное:

. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ

2. 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.

Лечебное:

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитие

2. Дегельминтизация

. Иммунотерапия

. Витаминотерапия

5. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

. Диетотерапия (индивидуальное меню, для детей с почечной патологией)

Обеспечение реализации основных направлений работы

этап - доврачебное обследование:

1. Анкетный тест - опрос родителей

2. Проверка слуха шепотной речью

. Оценка физического развития

. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата

2 этап - осмотр врачом педиатром:

. Комплексная оценка состояния здоровья детей

2. Выявление детей с хронической патологией

3 этап - осмотр врачами-специалистами:

. Диспансерное наблюдение в ДОУ

Модель психодиагностической работы психолога ДОУ

Психологический запрос:

1. Запрос заинтересованных лиц (родителей воспитателей)

2. Запрос самому себе

Психологическая проблема:

1. Беседы с родителями и воспитателями.

2. Сбор информации.

. Непосредственное наблюдение за ребенком.

# ***Организация и реализация программ работы с родителями в условиях ДОУ направленных на физическое оздоровление детей дошкольного возраста***

# ***Структура работы с родителями направленной на физическое оздоровление детей дошкольного возраста***

Схема



Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей - необходимо создать доверительно-деловые контакты, атмосферу сотрудничества, которые предполагают несколько этапов:

. Знакомство с родителями, установление доверительных отношений с родителями;

. Ознакомление с условиями, проблемами семьи в воспитании здорового ребёнка, продолжать формировать установку на сотрудничество;

. Организация совместных усилий родителей и детского сада, направленное на физическое развитие детей. Причём родителям даются не только педагогические знания, но осуществляется практическая подготовка в вопросах воспитания здоровых детей.

В результате 1 и 2 этапа работы выявляется, что родители по отношению к физическому развитию ребёнка, к здоровому образу жизни делятся на следующие группы:

*1 группа родителей* - недооценка значения физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этой проблеме. Здесь необходима кропотливая индивидуальная работа с родителями;

*2 группа родителей* - понимают и знают необходимость воспитания потребности в здоровом образе жизни, есть желание, но:

не хватает знаний и опыта;

нет времени, то есть загружены работой;

нет желания заниматься с ребенком,

Эти родители в большинстве полагаются на работу детского сада. Для этих родителей необходимо дать информацию об основах воспитания здорового ребёнка, практические советы и рекомендации.

*3 группа родителей -* знают и умеют, занимаются с детьми физическим воспитанием, стремясь воспитать здорового ребёнка. В семье есть все условия для всестороннего развития ребёнка. Эти родители являются опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни детского сада. Их опыт можно использовать в работе с родителями.

Условно разделив родителей на группы, легче будет осуществлять дифференцированный подход в работе и добиться желаемого результата.

Как же проявляется дифференцированный подход в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

Для родителей 1 и 2 групп.

. Предоставляю возможность сравнить уровень физического развития своего ребёнка и других детей того же возраста на совместных занятиях, открытых занятиях, праздниках, развлечениях.

. Родителям необходимо знать, как должны формироваться двигательные навыки у ребёнка, а затем уже активно влиять на развитие физических качеств. Использую индивидуальную беседу. Она даёт возможность обеспечить оптимальные условия воспитания ребёнка, как в детском саду, так и дома, наметить пути оказания действенной помощи, ответить на возникшие вопросы у родителей по физическому воспитанию.

. Большую пользу в работе с родителями оказывает собранная в детском саду педагогическая библиотека, книги из которой я предлагаю.

. Предлагаю оказать родителям помощь в подготовке спортивных мероприятий, сыграть различных персонажей, принять участие в судействе соревнований.

Родители 3 группы являются опорой в моей работе, их опыт в физическом воспитании своих детей я предлагаю для изучения и применения родителям 1 и 2 групп.

Отличительная особенность этих занятий состоит в том, что родители являются помощниками инструктора, и каждый из них тренер своего ребёнка.

Структура занятия

|  |  |
| --- | --- |
| Дети | Родители |
| Вводная часть. | В вводной части вместе выполняют упражнения, танцевальные движения (ходьба, прыжки, бег). |
| Основная часть. | Оздоровительные упражнения (ОРУ, коррекционные - выполняют вместе). При выполнении акробатических упражнений родители страхуют детей. "Дорожка препятствий" - основные движения. Совместное выполнение. Игры, эстафеты. Два варианта выполнения.1. Совместное. 2. Родители занимаются на тренажёрах, выполнение общеукрепляющих упражнений. |
| Заключительная часть. | Совместное окончание занятия. |

# ***Программы организации работы с родителями в условиях ДОУ направленной на физическое оздоровление дошкольников***

Все проводимые программы по значимости участия в них родителей можно разделить на три варианта:

. Ведущая, определяющая роль принадлежит инструктору по физическому воспитанию, воспитателям. Они готовят сценарий, план мероприятия, оформление, атрибуты, исполняют роли. Родители и дети участвуют в спортивном празднике или развлечениях.

. Вариант, когда инструктор, воспитатели, родители совместно подготавливают сценарий, план мероприятий, родители играют роли сказочных персонажей, являются членами жюри, помогают в оформлении зала, готовят атрибуты, костюмы.

. Вариант, когда родители и дети являются инициаторами, авторами предлагаемых спортивных мероприятий.

-й вариант совместных физкультурных праздников, развлечений характерен для начального этапа работы с родителями по физическому воспитанию.

,3-й варианты - это результат хорошо проводимой работы инструктора по физическому воспитанию, воспитателей, медицинского персонала по совместной спортивной деятельности детей и взрослых.

Программа "Основы безопасности дошкольников" В.А. Ананьева

Физкультурные праздники (совместные с родителями и детьми).

Подготовительная работа.

. Предлагаемый сценарий праздника обсуждается вместе с родителями, вносятся предложения и изменения.

. Выбираются ведущий, ответственные за оформление зала, подготовки костюмов, призов, музыкального оформления, распределяются роли среди родителей и детей.

Выступления детей и взрослых на физкультурных праздниках: композиции из музыкально-ритмических движений и элементы художественной гимнастики, танцы со спортивными атрибутами - готовятся в повседневной работе, с детьми непосредственно на физкультурных занятиях, с родителями индивидуально.

Чаще всего содержание физкультурных праздников согласуется с сезонными явлениями.

**Осень:**

совместный спортивный осенний праздник;

пешеходный поход в осенний лес; пешеходный поход в осенний лес;

"Зов джунглей".

**Зима:**

новогодний спортивный праздник;

"Простимся с лыжами до следующей зимы." - совместный спортивный праздник с выездом на природу;

"Проводы русской зимы" (спортивный праздник с выездом на природу).

**Весна:**

"Здравствуй масленица!" (весенний спортивный праздник, построенный на народных играх, забавах);

"А ну-ка, девочки";

**"**А ну-ка, мальчики" (совместный с родителями и детьми праздник, включающий в себя конкурсы, эстафеты);

"Всё наоборот" - первоапрельский весёлый спортивный праздник;

легкоатлетическая эстафета (круг 400 метров, делится на 4 дистанции: 1 - девочки; 2 - мамы; 3 - мальчики; 4-папы);

"Весенний пешеходный поход в лес".

**Лето:**

"День озорника";

"День Нептуна";

"День скакалки";

"День велосипедиста";

"День мяча".

Нет родителей, которые бы хотели видеть своих детей сутулыми, с плоскими стопами. Медицинское обследование детей дошкольного возраста показывает - высок процент дошкольников с нарушениями осанки и стоп.

В дошкольном возрасте осанка ещё не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (5-7 лет). Причин неправильной осанки и её дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бёдер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребёнка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки; однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребёнка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствует также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Понимая необходимость проведения работы по коррекции осанки и плоскостопия, она в детском саду проводится вместе с родителями. Прежде всего родители и дети должны знать признаки, характеризующие правильную осанку: голова и туловище держится прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развёрнута и выступает вперёд, в поясничной части есть небольшой изгиб вперёд, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развёрнуты наружу.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений является занятие физическими упражнениями. детском саду разработаны комплексы упражнений, подвижные игры, упражнения на различных снарядах, которые разучиваются вместе с родителями и детьми. В ходе разучивания даются рекомендации выполнения упражнений, подвижных игр, которые предлагают инструктор по лечебной гимнастике и врач.

Занятия с детьми в детском саду проводятся 2 раза в неделю. Это недостаточно для исправления осанки и плоскостопия, а кроме того необходимо в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия и в семье (спать на жёсткой постели, подушка не должна быть высокой и т.д.) Учитывая, что формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям данные комплексы ежедневно за исключением тех дней, когда занятия по коррекции проводятся в детском саду.

Туризм - одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

В детском саду применяются, как правило, пешеходные походы в лес, к озеру и т.д. Цель этих походов - оздоровление организма детей. Во время пешеходной прогулки приобретается навык ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута. Дети знакомятся с родным краем, прививается любовь к родной природе, к земле. Подготовка.

Предстоящий туристический поход вызывает много положительных эмоций - ребята относятся к нему с восторженным интересом. Совместно с родителями, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию разрабатывается маршрут похода, места остановок, необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимается во внимание возраст детей, степень физической подготовки, природные и климатические условия района похода. В результате обсуждения составляется и рисуется схема маршрута. План движения в походе изучается по составленной карте с детьми.

Длительность похода 2-4 часа. Каждый поход имеет и так называемый сюрпризный момент; какое-либо неожиданное задание детям или интересную встречу (с лесовичком, гномом, ёжиком, лисичкой и т.д.). Роли сказочных персонажей исполняют родители, они же проводят подвижные игры, игры с элементами спортивного ориентирования. Выбирается фотограф, так же среди родителей. Походы проводятся 2-3 раза в год. В них принимают участие все группы, начиная со средней. По окончании похода обсуждаем итоги с родителями и детьми. Одной из задач этого обсуждения является определение недостатков в подготовке и проведении похода, для исправления их в дальнейшем. Свои впечатления от похода дети отображают в рисунках, в выставках поделок.

Многие родители часто не могут выбрать путь, по которому ребёнок будет развиваться. Опираясь на диагностику физического развития детей и стандартную тест-анкету, разработанную специалистами в области детской психологии А. да Лааком и Г. Кафом, предлагаю родителям определить наличие "спортивного таланта" у ребёнка.

У ребёнка "спортивный талант" если он: очень энергичен и всё время хочет двигаться, смел до безрассудности и не боится синяков и шишек, почти всегда берёт верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре, неизвестно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками, физически развит и координирован в движениях лучше многих других сверстников, двигается легко, пластично, грациозно, предпочитает книгам и другим спокойным развлечениям игры, соревнования, бесцельную беготню, кажется, что он никогда не устаёт, у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

В.Т. Кудрявцев - доктор психологических наук, Б.Б. Егоров - кандидат педагогических наук определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления в 2000 году. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы:

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе [20, c.98].

Общая цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

В программе "Основы безопасности дошкольников" В.А. Ананьева автор ставит задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально - привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

***Вывод:***

Кроме программ, нами были проанализированы методические пособия по исследуемой проблеме. Они достаточно широко представлены в педагогической теории. Наиболее ценными, на наш взгляд, являются пособия, представляющие несколько средств оздоровления детей в условиях детского сада, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов оздоровления. К таким пособиям относятся работы Ю.Ф. Змановского и его коллег, методические рекомендации А.И. Баркан, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершаловой и др.

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений по физическому воспитанию детей позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

Таким образом, можно выделить общие задачи физического оздоровления детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений [38]:

. Научить детей определять свое состояние и ощущения.

. Сформировать активную жизненную позицию.

. Сформировать представления о своем теле, организме.

. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.

. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.

. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

На основании всего выше сказанного можно сказать о том, что гипотеза в ходе исследования нашла свое подтверждение. Программы физического воспитания детей дошкольного возраста должны содержать методы совместной деятельность ДОУ с семьей.

# ***Заключение***

В результате изучения проблемы физического оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и организации работы с родителями нами были сделаны следующие выводы:

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей особое внимание необходимо обратить на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция активного семейного отдыха должна быть признана приоритетной на уровне, как пропаганды, так и организации досуга. Для этого необходимо реализовать специальную программу формирования зон отдыха для городов России. В эти зоны отдыха должны входить сеть региональных оздоровительных трасс и троп, вдоль которых формируется типовая или нестандартная инфраструктура (спортивные городки, экостадионы, туристско-оздоровительные комплексы)".

Из данной концепции следует, что инновационные процессы в физической культуре должны основываться на обновлении входящей в ее структуру системы научных знаний, двигательных умений и навыков с формированием на их базе мировоззренческих, нравственных, физических и других качеств.

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей - необходимо создать доверительно-деловые контакты, атмосферу сотрудничества, которые предполагают несколько этапов:

. Знакомство с родителями, установление доверительных отношений с родителями.

. Ознакомление с условиями, проблемами семьи в воспитании здорового ребёнка, продолжать формировать установку на сотрудничество.

. Организация совместных усилий родителей и детского сада, направленное на физическое развитие детей. Причём родителям даются не только педагогические знания, но осуществляется практическая подготовка в вопросах воспитания здоровых детей.

Все проводимые программы по значимости участия в них родителей можно разделить на три варианта:

. Ведущая, определяющая роль принадлежит инструктору по физическому воспитанию, воспитателям. Они готовят сценарий, план мероприятия, оформление, атрибуты, исполняют роли. Родители и дети участвуют в спортивном празднике или развлечениях.

. Вариант, когда инструктор, воспитатели, родители совместно подготавливают сценарий, план мероприятий, родители играют роли сказочных персонажей, являются членами жюри, помогают в оформлении зала, готовят атрибуты, костюмы.

. Вариант, когда родители и дети являются инициаторами, авторами предлагаемых спортивных мероприятий.

# ***Список используемой литературы***

1. Антонов Ю.Е. "Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века", "Аркти" М., 2001 г.

2. Алямовская В.Г. "Как воспитать здорового ребенка" М, 1993 г.

. Алямовская В.Г. "Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания"

. Глазырина Л.Д. "Физическая культура дошкольникам" "Владос" М., 2001 г.

. Гурич А.Г. "Теория биологического поля" М, 1944 г.

. "Детство" программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002 г.

. Ильенков Э.В. "Диалектическая логика" М, 1984 г.

. Казначеев В.П. "Космопланетарный феномен человека" Новосибирск, 1991 г.

. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В., "Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет", М., 1997 г.

. Казначеев В.П. "Космопланетарный феномен человека" Новосибирск, 1991 г.

. Леви-Гориневская Е.Г., Быкова А.И. "Закаливание детского организма" М., 1962 г.

. Материалы Всероссийского совещания "Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ" М., 2001 г.

. Манахеева М.Д. "Воспитание здорового ребенка", "Аркти", М., 2000 г.

. Маркова Л.С., "Программа развития дошкольного образовательного учреждения", М., 2002 г.

. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников. - М.: Просвещение, 1991.

. Праздников В. П." Закаливание детей дошкольного возраста" "Медицина" 1998 г.

. Поноиарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет) - М.: Советский спорт, 1999.

. Сивачева Л.Н. "Физкультура - это радость" Санкт-Петербург "Детство-Пресс" 2002 г.

. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. - М.: Академия, 2000.

. Типовое положение о дошкольном образовательном учрежденнии" - М, 2001, С-322.

. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 1984.

. Щербак А. К гармонии через движение! // Ж "Дошкольное воспитание 2. - 1998. - №№ 6, 8.