Администрация городского округа Саранск

Департамент по социальной политике

Управление образования

Профильный консультативный пункт

«Школа инструктора по физической культуре»

**Выступление на тему:**

***«Актуальность комплексного использования возможностей физкультурно-оздоровительной работы в формировании личности ребенка – дошкольника»***

 Подготовила: Тянишева Ирина Алексеевна,

 старший воспитатель

 МДОУ «Детский сад №55

 комбинированного вида»

Саранск, 2014 г.

Личность человека начинает формироваться ещё в детстве. Развитие личности ребенка включает две стороны. Одна из них состоит в том, что ребенок постепенно начинает понимать своё место в окружающем мире. Другая сторона — развитие чувств и воли. Они обеспечивают соподчинение мотивов, устойчивость поведения. Психологом Львом Семеновичем Выготским личность понимается как осознание себя и отношение к себе как к физическому, духовному и общественному существу.

Физическое воспитание в формировании личности дошкольника рассматривается как про­цесс создания у детей таких потребностей, которые поддер­живают и укрепляют здоровье, оказывают благоприятное воздействие на физическое и двигательное развитие. Осно­ву потребностей в физическом саморазвитии составляют сложнейшие биологические рефлексы: игровой, имитаци­онный и рефлекс свободы, которые тесным образом связа­ны с двигательной активностью.

Актуальность темы моего выступления проявляется в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Эта проблема стоит особо остро в образовательном учреждении, где должна давать ощутимые результаты.В последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей.В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы.

Поэтому **основная цель** физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

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

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

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и 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 процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать **образовательные задачи:** формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

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

Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). Без развития физических качеств ребёнок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

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

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

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

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

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

**Система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении**

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

**Типы физкультурных занятий всем хорошо известны:**

*Классические занятия* (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

*Игровые занятия* (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

*Занятия тренировочного типа* (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

*Сюжетные занятия* – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

*Ритмическая гимнастика* (занятия, состоящие из танцевальных движений).

*Самостоятельные занятия* (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

*Занятия серии «изучаем свое тело»* (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

*Тематические занятия* (с одним видом физических упражнений).

*Контрольно-проверочные* занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

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

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

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

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

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

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

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс ***гимнастики после дневного сна,*** который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

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

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

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

***Активный отдых и самостоятельная двигательная деятельность***

Одной из форм активного отдыха детей являются *каникулы.* Они проводятся 2 раза в год – Рождественские и весенние. Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является отсутствие занятий по всем методикам. Педагог организует отдых детей: Увеличивает пребывание на свежем воздухе (ориентируясь на погодные условия); при необходимости проводит исследование детей, у которых отмечается слабая динамика в развитии; усиливает внимание индивидуальному подходу; предоставляет детям возможность участвовать в разнообразных играх; обеспечивает их разнообразной активной, развлекательной деятельностью (показ диафильмов, слайдов, видеофильмов, театрализованных представлений, чтение сказок, проведение спортивных мероприятий). В старших группах можно каждому дню каникул определить тему, например: «День сказок», «День игр», «День театра», «День музыки», «День здоровья», «День шутки и смеха».

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

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

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

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

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

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

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

***День (неделя) здоровья***

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

**Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника**

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

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

1) укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоравливания;

2) формирование положительных эмоций и чувств;

3) воспитание оптимистического мироощущения.

Это:

*Закаливания носоглотки чесночным раствором* – профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессов в полости рта.

*Очищающий салат* – способствовать очистке организма от шлаков;.

*Промывание носа холодной водой* – восстановить носовые дыхание, что очень важно для естественного оздоровления

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

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

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

*Самомассаж. Массаж* – повысить защитные средства слизистых и т.д.

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

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

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

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

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

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

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как:

*Ароматерапия –* это запах оздоровляющий среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом..

*Фитотерапия –* это лечение растениями.

*Музыкотерапия* – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции, в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В том смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах.

*Цветотерапия*– это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Одни цветы ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

*Эстетикотерапия –* это целебность домашней одежды.

Красивая и удобная одежда как раз и поднимает настроение, вызывает удовлетворение, особенно проявляющееся в домашних условиях после напряжённого трудового дня.

*Камнетеропия*– это «Волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье психику человека.

*Металлотерапия (медетерапия (медь, монеты до 1961 года), термосталехирурготерапия, серебротерапия)* – это целительные металлы. Свойства некоторых металлов, действуют на здоровье человека. Кто не знает, как вредно производство, где присутствует, например, свинец и ртуть. И совсем другое дело – серебро, стоит его опустить в воду на некоторое время, и она обретает целительность.

*Массажетерапия –* это точечный массаж.

*Фитонцидотерапия.* У лука в листьях и лукавицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука и свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

*Апитерапия.* Лечение продуктами пчеловодство. Наружно и внутрь.

*Диетотерапия.* Включает в себя сокотерапию, раздельное питание, сыроядение, вегетарианство, голодание.

*Водотерапия.* Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

*Светотерапия.* Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

*Смехотерапия.* Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

*Игротерапия.* Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимых последствий.

Цель игровой терапии – утверждение уникального «Я» ребёнка, его самоценности; служить интересам детей.

*Музыкально-ритмическая деятельность*

Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д.

Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастики сделан на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительных движений приобретенные в упражнениях позволят детям полнее и качественнее проявить себя в танцах.

На основании всего выше сказанного можно сделать следующие выводы:

1.   С целью улучшения здоровья дошкольников и повышения двигательной активности в систему физического воспитания в детском образовательном учреждении необходимо включать различные формы занятий физическими упражнениями: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе, элементы спортивных игр, гимнастику после дневного сна, бодрящую гимнастику, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, посещение детских спортивных секций, плавание, корригирующую гимнастику и массаж: поддерживать самостоятельную двигательную активность детей в группе, на прогулке, проводить совместные занятия по физкультуре детей с родителями

2.   С целью оздоровления детей должна необходима система закаливания водой, воздушными и солнечными ваннами, ходьба босиком по «тропинке здоровья».

3.   Наряду с традиционными в процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении могут быть использованы такие методы оздоровления детей, как ароматерапия, фитотерапия, металлотерапия, цветотерапия, светотерапия, камнетерапия и т.д.).

Французский философ 18 века Жан-Жак Руссо говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!» Уважаемые коллеги, я тоже желаю вам находиться в постоянном движении, в активном творческом поиске новых форм и методов проведения физкультурно-оздоровительной работы.