Карпушина Ирина Васильевна

Воспитатель ГБДОУ № 61

Невского района г. Санкт-Петербурга

**«Эффективность используемых форм и методов для обеспечения оздоровительной направленности физического развития детей в ГДОУ»**

 «Здоровье – дороже богатства»

Этьен Рей французский писатель, IXвек.

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С детства каждый из нас должен осознавать важность разумного отношения к своему здоровью.

А путь к здоровью – это правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций. Но самое главное – здоровье зависит от нас самих!

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Но, мы знаем, что для эффективности работы системы требуется постоянное обновление и усовершенствование. Оснований для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ достаточно много. Одно из главных – заболеваемость детей. Однако, переломить эту негативную тенденцию возможно. Один из путей – обеспечить оздоровительную направленность образовательного процесса в детском саду.

**Давайте разбираться, для чего это необходимо?**

Представим себе здоровье ребенка в виде яркого солнышка, которое мы должны беречь, охранять от невзгод. А что такое ЗДОРОВЬЕ? По формулировке, разработанной ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) – ЗДОРОВЬЕ –это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Основное внимание мы уделим физическому здоровью детей. А что для жизни и здоровья человека, а в частности ребенка, является самым главным? Давайте попробуем определить на каких «трех китах» держится жизнь и здоровье ребенка? Чтобы обеспечить ребенку крепкое здоровье, разумеется важно все: и здоровый образ жизни, и правильное полноценное питание, состояние опорно-двигательного аппарата.

Однако, исследования показали, что главные «киты» жизни

здоровья человека это:

- Состояние сердечно-сосудистой системы организма;

- Состояние дыхательной системы;

- Состояние иммунной системы организма;

 Посудите сами, без пищи человек может прожить какое то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, и он будет жить. А если нарушится деятельность сердца и легкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм не встретит там преграды в виде иммунной системы, я думаю не не нужно быть медиком, что бы сделать вывод к чему это приведет. Поэтому, так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребенка.

 Основным средством развития всех трех «китов» - является движение. Конечно это не ново, скажете вы. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность? Вот как раз в своей работе «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» кандидат психологических наук В.Г. Алямовская обозначила основные утверждения, на которые должна ориентироваться система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Давайте их рассмотрим.

Развитие Сердечно сосудистой системы- совершенствуют циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. ( ходьба, бег, плавание, прыжки…) и наболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребенка – это бег. Еще древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым- бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!».

Бег – естественное движение с раннего детства. И задача воспитатели – разнообразить задания по бегу, чтобы у детей не снижался интерес к бегу. (обычный бег, бег на носках, широким шагом, с подниманием колен, бег в разных направлениях, с изменением темпа..)

Развитие Дыхательной сыстемы- движения, при которых происходит усвоение организмом кислорода из воздуха. Способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но только на свежем воздухе. А так как ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 4-4,5 час. в день, то она должна быть интересной, увлекательной , насыщенной и разнообразной двигательной активностью.

Развитие Иммунной системы- система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Эти движения происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает к кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Исследования показали, что с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребенка оказывают природные факторы. Это – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но при проведении закаливающих мероприятий всегда нужно соблюдать важные Правила. Это- постепенность, учет состояния и здоровья индивидуальных особенностей ребенка, системность, эмоциональная и физическая направленность для ребенка. Поэтому, органичное сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребенка.

Подведем итог, мы определили три утверждения, на которые в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду ( сердечно-сосудистая, дыхательная и иммунная системы).

И для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей, нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье.

 А нам педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки..)

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе.

-Наращивать резервные возможности организма ребенка за счет регулярных физических упражнений.

Будьте здоровы!!!