

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Задачи сохранения и укрепления здоровья получили своё отражение в нормативно – правовых документах современного общества: Законе РФ: «Об образовании в Российской Федерации», СанПиНе 2.4.1.3049-13, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указе президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенции о правах ребенка» и т. д.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок. Которая строится на разделе образовательной области «Физическое развитие», примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

Начинать решать эти задачи надо с самого рождения. Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Работа педагога проходит через все ведущие виды деятельности ДОУ - режимные моменты, игры, непосредственно-образовательную деятельность, взаимодействие с семьёй.

Основывается физкультурно-оздоровительная работа на ведущих *принципах педагогики*: гуманизации, индивидуальности, системности, последовательности, доступности, комплексности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности.

В систему физкультурно-оздоровительной работы ДООУ входят: создание материально-технических условий в ДООУ, выполнение санитарно-гигиенических требований, организация полноценного питания и рационального режима дня, создание оптимальной двигательной деятельности детей, организация профилактических, оздоровительных и закалывающих мероприятий, диспансеризация и медицинский контроль, работа по формированию здорового образа жизни, работа с родителями.

Значение физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДООУ

Двигательная деятельность - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, физическому и нервно-психическому развитию).

К ней относятся:

Утренняя гимнастика

Физическая культура

Плавание

Подвижные игры

Гимнастика после дневного сна

Спортивные игры и упражнения

Кружки

Секции

Лечебная физкультура (по назначениям врача)

Физкультурные досуги

Физкультурные праздники

День здоровья

Каникулы

Олимпиада

Прогулки-экскурсии

Занятия - хореографией

Занятия по валеологии и экологии

Занятия по ОБЖ

Спортивные праздники

Развлечения

Спортивные досуги

Занятия ЛФК и т. д.

Профилактические мероприятия - совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья людей, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

К ним относятся:

Витамиотерапия

Физиотерапевтические процедуры: кварцевание, ингаляции, общее УФО, УВЧ, Электрофорез, «Тубус-кварц» и т. д.

Кислородные коктейли

Лечебная физкультура

- для часто болеющих детей

- для детей с ортопедическими нарушениями

Смазывание носа чесночным маслом, оксолиновой и бороментоловой мазью

Полоскание горла солёным раствором и настоями трав

Гимнастика для глаз и т. д.

Коррекционно-развивающие занятия у психолога

Занятия по валеологии и экологии

Занятия по ОБЖ

Традиционные формы оздоровления повышают устойчивость человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды; позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места. К ним относятся:

Оздоровительный бег,

Общий массаж

Оздоровительный массаж

Расслабляющий массаж

Гидромассаж стоп

Фитотерапия:

а) полоскание горла отварами трав

б) фито чай витаминный

в) фитоадептогены (женьшень, элеутерококк)

Фитонцидотерапия (лук, чеснок)

Коррекционные физкультминутки,

Коррекционная гимнастика,

Ходьба на лыжах,

Катание на коньках.

Подвижные игры с элементами основных видов движений,

Спортивные игры с элементами футбола, баскетбола и т. д. ,

Нетрадиционные формы оздоровления помогают мгновенно поднять уровень своей энергетики, быстро улучшить самочувствие, активизировать защитные силы организма.

Музыкотерапия

Аутотренинг

Психотерапия

Психогимнастика

Пальчиковая гимнастика

«Дорожки здоровья»

Элементы дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой

Релаксация

Эстетикотерапия

Игрогимнастика

Игротанец

Креативная гимнастика

Фототерапия

Аэроионотерапия

Ароматотерапия

Гимнастика с элементами хатка- йога и ушу и др.

Закаливание - это комплекс мероприятий с использованием естественных факторов природы, которые формируют и совершенствуют функциональные системы организма, направляют их на повышение иммунитета. Дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

Солнечные ванны

Контрастные воздушные ванны

Обливание

Ходьба босиком

Облегченная одежда детей

Мытье рук, лица, шеи прохладной водой

Топтание в тазу

Контрастный душ в бассейне (при наличии бассейна)

Сон без маек

Полоскание горла настоями трав

Вхождение в воду контрастной температуры (ср. возраст)

Погружение ног в прохладную воду

Обтирание тела и др.

Мониторинг, диспансеризация - система медицинского контроля за ростом и развитием детей.

Лечебное питание

Давно доказано, что ведущая роль в сохранении и укреплении принадлежит *правильному питанию детей*. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка *режим дня* укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешно чередует разнообразную деятельность, предохраняет от переутомления

Физкультурно-оздоровительная работа не могла состояться без создания *специальных условий* в ДОУ: материально – технической базы и предметно развивающей среды: пищеблок, медицинский блок с подсобными помещениями; физкультурный и музыкальный зал, спортивная площадка, уголки физической культуры, прогулочные участки, оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарём для двигательной активности детей, проведения закаливающих процедур; «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном *контакте с семьей*.

От того, как правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Работа с родителями - это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения и т. д.

Главное в работе педагога - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В. А. Сухомлинский