

Организация физического развития в ДОУ

Физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; станова́я сила и другие). В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.). Но определение физического развития не может существовать без правильно организованного физического воспитания.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из психофизиологических особенностей ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.).

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОО - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Педагогический коллектив нашего детского сада работает по следующим **принципам физической организации деятельности педагогов**. Это:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Мы используем такие формы взаимодействия с детьми, как:

- прогулки, походы;
- Физкультурные занятия
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- Массаж

- Дыхательная гимнастика
- утренняя гимнастика, аэробика;
- Физкультминутки
- Динамические переменки
- совместные досуги с родителями
- спортивные праздники и развлечения;
- Спортивные игры
- Подвижные игры на воздухе и в помещении
- Дни здоровья
- Оздоровительный бег на воздухе
- Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности
- Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка

В саду имеются следующие оборудования: для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги, палки обручи, камушки, скакалки, мячи, бассейн, горка. Так же есть пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Мелкое физкультурное оборудование размещено так,

что оно доступно для детей. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДООУ имеется площадка. Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся катание с горы на санках за пределами участка детского сада. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Организованной формой в двигательном режиме является **физкультурные занятия**. При проведении занятий воспитатель использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

В целях оздоровления организма ребёнка в группе проводятся различные виды закаливания: воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика и точечный массаж, сухое обтирание, гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Закаливание оказывает широкое физиологическое воздействие на организм. У ребенка не только вырабатывается быстрая реакция на температурные, климатические изменения, но и повышается количество гемоглобина, улучшаются иммунологические свойства, он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними.

Физиологическая сущность закаливания обуславливает определенные требования к организации работы с детьми:

1. Закаливание нужно проводить систематически, в течении всего года, с учетом сезонных явлений.
2. Постепенно увеличивать силу сезонных раздражителей.
3. Учитывать состояние здоровья, типологические особенности ребенка, его эмоциональное состояние, а также домашние условия и условия детского учреждения.

Связь закаливающих процедур с физическими упражнениями, разнообразной

деятельностью ребенка в повседневной жизни дает лучшие результаты и непосредственно для закаливания и для общего укрепления организма.

В воспитании детей применяется массаж – один из видов пассивной гимнастики. Он также обуславливает изменения в работе всех органов и систем. Под влиянием массажа улучшаются состав крови, функции нервной системы, а также условия питания кожи и мышц, повышается теплоотдача.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, аэробика, физкультминутки, стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Старшим воспитателем совместно с воспитателями разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем информацию в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение-основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д), консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы), анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Множество положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я- спортивная семья".

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при

условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт. Проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма

Создание санитарно-гигиенической обстановки в соответствии с существующими нормативами также важное условие для физического воспитания. поддержание чистоты и порядка в помещении и на участке, соблюдение оптимального светового, воздушного и температурного режима в помещении, а также гигиены одежды детей и взрослых. К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОО является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.