

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

Доклад в рамках семинара-практикума «Повышение эффективности физического воспитания дошкольников в ДОУ через организацию оптимального двигательного режима», на тему: «Оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольного учреждения»

Составитель: воспитатель

Махрова Н. Е.

г. Невинномысск, 2022г.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Всё перечисленное мной – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

Движение — это жизнь! Движение — это огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности ребенка в двигательной активности, от познания им окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

Физическая культура — это составная часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических и духовных способностей человека. И. И. Мечников

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, их психофизического развития является в настоящее время самой актуальной и приоритетной для дошкольных образовательных учреждений., так как часто к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни. Особое беспокойство вызывает ограничение детей в сфере движений в условиях детского сада и дома, исчезают подвижные игры и спортивные упражнения самостоятельного характера.

Как известно, при режиме малоподвижности возникают негативные проявления в состоянии здоровья и психофизическом развитии детей. Движение — это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Хорошее здоровье — один из основных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается и в то же время быстро и легко растрачивается. В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро на государственном уровне стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях детских дошкольных учреждений. Этот интерес далеко не случаен, так как дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Если пару десятков лет назад мы говорили о здоровом поколении, то сегодня мы можем только мечтать о целостно здоровом ребенке.

Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

Наиболее управляемым фактором внешней среды является физическая нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление и функциональное совершенствование организма ребенка. Но при этом важно давать детям физические нагрузки, адекватные их возрасту и уровню готовности организма. Нормирование физических нагрузок должно быть направлено на достижение оптимального состояния организма ребенка в данный момент и в то же время иметь тренирующее, «развивающее» воздействие. При этом важно учитывать не только достигнутый уровень развития ребенка, но и «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский).

Известно, что благоприятное воздействие на организм ребенка оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Как при гиподинамии (низкой двигательной активности), так и при гиперкинезии (чрезмерно высокой, интенсивной двигательной активности) нарушается принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой целый ряд негативных проявлений в развитии различных систем и функций организма ребенка.

Основными причинами несовершенства режима двигательной активности детей вовремя ООД по физической культуре можно считать:

- слабый тренирующий эффект занятий (частота сердечных сокращений, или ЧСС, у детей колеблется в пределах 110—130 уд./мин) и их низкая моторная плотность (не более 73%);
- несоответствие физической нагрузки функциональным возможностям ребенка;
- нерациональное сочетание разных способов организации детей во время занятия (посменный и индивидуальный способы составляют лишь 10% от всех других);
- недостаточное использование приемов регулирования двигательной активности детей;
- бессистемный подход к коррекционной работе с детьми по развитию моторики;
- низкий процент упражнений циклического характера;
- отсутствие в физкультурно-игровой среде моментов новизны, что снижает интерес детей к физической культуре и их активность.

Кроме того, не в полной мере педагогом учитываются индивидуальные особенности детей, их состояние здоровья, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков.

В основу разработки этих ООД М.А. Руновой положен ряд основных принципов. Перечислим их:

- естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учетом преемственности и разнообразия педагогических воздействий;
- оздоровительный характер (подбор упражнений направлен на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребенка, преобладание занятий на свежем воздухе, соблюдение санитарно-гигиенических условий);
- адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям;
- индивидуализация (учет характера поведения детей в двигательной деятельности, особенности состояния их здоровья и психофизического развития).

Среди вышеперечисленных принципов важное место занимает индивидуально-дифференцированный подход к детям, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности.

Любая двигательная деятельность только тогда обретает характер внутренней жизненно необходимой потребности, когда она становится «сознательной и произвольной», и параллельно с развитием моторики, обогащением двигательного опыта ребенка особое внимание обращается на различные стороны развития личности (компетентность, эмоциональность, креативность, инициативность и самостоятельность).

Одно из важнейших условий совершенствования режима двигательной активности детей на ООД по физической культуре — комплексное изучение ее возрастных, индивидуальных особенностей и осуществление принципа индивидуально-дифференцированного подхода. В его основу легли концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, А.П. Усова).

Важным компонентом любого вида деятельности ребенка (игровой, изобразительной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость изучения двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития. Важным направлением физического воспитания детей в условиях современного детского сада является развитие моторной (двигательной) сферы дошкольников. У детей на пятом году жизни интенсивно развиваются разные виды движений и двигательные умения их выполнения разными способами. В этом возрасте дети понимают и решают двигательные задачи, осваивают простые способы действий и оценивают важность и целесообразность их использования в конкретной ситуации. Они способны воспринимать указания педагога, перестраивать свои действия, исправлять ошибки, выделять основные компоненты для достижения

положительного результата, что свидетельствует об их готовности заниматься учебной деятельностью. Вышеперечисленные возможности дошкольников могут быть сформированы лишь на основе постоянного поддержания интереса и положительного эмоционального настроя к учебным занятиям по физической культуре. Не случайно, исследуя развитие произвольных движений, А. В. Запорожец утверждал, что разучивание движений должно осуществляться в учебной деятельности. В дошкольном возрасте появляется возможность целенаправленного освоения ребенком движений и способов действия путем систематического его обучения взрослым. ООД по физической культуре являются организованной двигательной деятельностью детей, направленной педагогом на обучение детей разным видам движений, развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечение их оптимальным уровнем двигательной активности. Двигательная активность ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью.

С этой целью вовремя ООД по физической культуре следует создавать вариативную физкультурно-игровую среду, насыщенную разными красочными мягкими модулями и пособиями. Воспитательно-развивающее значение ООД по физической культуре заключается в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний из области физической культуры. В то же время каждое ООД, состоящее из разных вариантов подвижных игр и упражнений, подобранных с учетом уровня двигательной активности детей, позволяет решать важные задачи, направленные на укрепление их физического и психического здоровья.

Важно не только удовлетворить биологическую потребность детей в двигательной активности, но и предусмотреть ее рациональное насыщенное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов игр и физических упражнений и отдыха. Двигательная активность дошкольников должна быть целенаправленной и соответствовать их интересам, двигательным и функциональным возможностям, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку.

Эффективность учебных ООД по физической культуре зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от их уровня двигательной активности, условий проведения, программного содержания и методики педагогической работы.

Родители хотят видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, активным и физически крепким. Поэтому в дошкольном учреждении крайне необходимо создать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторной сферы — движений, физических качеств, двигательных способностей, позаботиться об удовлетворении потребности ребенка в движении, которое является важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания окружающего мира и ориентировки в нем, а также средством его всестороннего развития.