

«Влияние ДОО на развитие физически здоровой личности»

Здоровый образ жизни занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером и демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Педагогов детского сада много лет поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает, а в повседневности не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательный режим в течение дня в ДОО включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки и т.д.



Организация *утренней гимнастики* направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им.

Физкультминутки во время НОД применяются с целью предупреждения утомления на НОД, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между НОД. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки и статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка может состоять из 2 – 3 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Прокати – не урони» и др., а так же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения *подвижных игр, индивидуальной работы* с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.



Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы. Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к дыхательной гимнастике проводим ходьбу по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы: круги с шипами, коврики с нашитыми пуговицами, крышками, фломастерами, валики с камешками, шишками, шнуры.

Второе место в двигательном режиме дня занимают учебные *НОД по физической культуре* как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. НОД по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место отводится *самостоятельной двигательной деятельности*, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.



Роль родителей в сбережении здоровья ребенка, при поддержке ДОО, состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОО в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада (совместные спортивные праздники, развлечения, конкурсы, соревнования, занятия и гимнастики в парах и т.д.).