

## **Методические рекомендации для педагогов ДОО «Оздоровление младших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации»**

Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста является важным показателем, характеризующим состояние их здоровья, уровень развития функции и систем организма. В ФГОС дошкольного образования уделяется большое внимание вопросам физического развития детей дошкольного возраста. В образовательной области «Физическое развитие» определена главная задача воспитания и образования детей – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Для реализации поставленных ФГОС дошкольного образования задач гармоничного физического развития детей дошкольного возраста в дошкольном учреждении должна осуществляться физкультурно-оздоровительная деятельность.

Введение новых образовательных стандартов потребовало изменений в организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО как средстве физического развития детей младшего дошкольного возраста. Содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста определяется содержанием образовательной области «Физическое развитие», напрямую зависит от возраста детей, реализуется в определённых видах деятельности. Для детей младшего дошкольного возраста такими видами деятельности выступают игровая и двигательная, музыкально-ритмические движения.

Таким образом, физическое развитие – это процесс роста, биологического созревания организма, который определяется наследственными механизмами, реализуется по определённому плану при оптимальных условиях жизни и деятельности человека, а также характеризуется изменениями трех групп показателей:

1) показатели телосложения – длина тела, масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, – они характеризуют биологические формы (морфологию), человека;

2) показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (работа всех органов и систем организма);

3) показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.)

Внутри дошкольного этапа проводится разделение на возрастные промежутки, одним из которых является младший дошкольный возраст – период развития ребенка с 3 до 4 лет. Анатомо-физиологические особенности детей младшего дошкольного возраста характеризуются:

- равномерностью физического развития без резких изменений при всей его интенсивности;

- развитием опорно-двигательного аппарата, системы дыхания, сердечно-сосудистой системы и нервной системы;

- активным развитием органов чувств и нервной системы. Важным показателем здоровья детей младшего дошкольного возраста является их психическое развитие. Особенности психического развития детей младшего дошкольного возраста проявляются:

- в активном использовании речи как условия расширения кругозора,
- в росте психической выносливости,
- в повышении потребности в получении новых знаний, впечатлений и ощущений,
- в активном развитии фантазирования.

Но не только возрастными физическими и психическими возможностями развития отличается период младшего дошкольного возраста. В этом возрасте имеются у детей и риски здоровья. Задачами физического развития младших дошкольников выступают:

- 1) формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие интереса к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях;
- 2) развитие у детей физических качеств – скоростных, силовых, а также выносливости, координации, гибкости;
- 3) сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 4) формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОО включает в себя несколько мероприятий: физкультурное занятие, утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна, физкультминутки, игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза), подвижные игры и упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия, а также физкультурные праздники и досуги.

Основная форма работы с дошкольниками – это организация ОД - это ведущая форма для формирования правильных двигательных умений и навыков, способствует созданию оптимальных условий для усвоения положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, оказывают содействие в развитии разносторонних способностей детей. ОД по физкультуре проводится 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Её продолжительность, как и остальной ОД в детском саду, – 15-20 минут.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима. Содержание утренней гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения. Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки. Состоит из комплекса физических упражнений, которые проводятся с умеренной нагрузкой и охватывают скелетную мускулатуру.

Для снятия усталости, профилактики переутомления и повышения работоспособности способствуют динамические паузы или физкультминутки, которые включаются как в режимные моменты, так и в организации ОД. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Физкультминутка обычно длится 1-3 минуты и включает в себя комплекс из 3-4 упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Подвижная игра также относится к формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Проводятся для закрепления

оздоровительного эффекта подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для здоровья младшего дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

Таким образом, оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении направлена на укрепление здоровья ребёнка, его физическое развитие, на формирование основ здорового образа жизни и формирование ответственного отношения дошкольников к собственному здоровью.

Обратим внимание на реализацию задачи охраны и укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста: - создание условий для воспитания культурно-гигиенических навыков; - использование нетрадиционных методов оздоровления и закаливания детей в сотрудничестве с родителями воспитанников.

Чтобы по возможности предотвратить заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо сочетать традиционные средства оздоровления с нетрадиционными, которые позволяют разнообразить образовательный процесс, вызвать интерес у детей к своему здоровью и сформировать желание укреплять его. Кроме того, нетрадиционные средства оздоровления позволяют вести

профилактическую работу с детьми. По определению, профилактика заболеваний – это совокупность предупреждающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

Наиболее доступна для детей младшего дошкольного возраста – гимнастика для глаз. Современное производство с его динамичностью, обилием сложных и тонких деталей, непрерывным потоком зрительных и слуховых сигналов предъявляет высокие требования к нервной системе и органам чувств. Гимнастика для глаз важна не меньше, чем общие физические упражнения. Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если выполняются правильно, регулярно и длительно. Цель их - включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении данной трудовой операции, и, наоборот, расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний. Она может включаться в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, проводиться в виде физкультминуток.

Одной из нетрадиционных форм оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста является самомассаж. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребёнку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи. Главной задачей самомассажа является: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, сформировать привычку к здоровому образу жизни, привитие элементарных навыков самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д. Самомассажу можно обучать в любом виде деятельности, в форме игровых упражнений, имитационных движений, что даёт наиболее положительный результат. Статистика показывает, что наибольшее количество заболеваний в детском возрасте — это заболевания, связанные с дыхательной системой организма. Поэтому дыхательная гимнастика в детском учреждении носит не только профилактический, но и оздоровительный эффект. Выполнение дыхательной гимнастики преследует 2 основные цели:

- целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.
- посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывается:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
  - доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
  - степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.
- Специалисты разных стран относят дыхательную гимнастику к тому числу действенных факторов способствующих оздоровлению и повышению

устойчивости организма человека к различным заболеваниям. В последнее время внимание педагогов обращается на психологическую составляющую здоровья детей. Одним из средств коррекции эмоционального состояния дошкольников выступает психогимнастика.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
  - сохранение эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.
- Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма. В условиях ДОО закаливание реализуется как создание условий для воспитания культурно-гигиенических навыков.

Таким образом, нетрадиционные средства оздоровления детей могут активно включаться в разные виды деятельности и сочетаться с традиционными средствами, они способствуют разнообразию оздоровительной деятельности и способствуют развитию интереса детей к процессу укрепления здоровья.

Чтобы по возможности предотвратить заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо сочетать традиционные средства оздоровления с нетрадиционными, которые позволяют разнообразить образовательный процесс, вызвать интерес у детей к своему здоровью и сформировать желание укреплять его. Кроме того, нетрадиционные средства оздоровления позволяют вести профилактическую работу с детьми.

Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста оценивается по нескольким показателям: - антропометрические данные (прирост), - изменение пропущенных ребенком дней по болезни, - изменения в показателях, характеризующих физические качества (быстрота, сила, скорость, ловкость).

Анализ антропометрических данных позволяет определить в соответствии показателей конкретного ребенка в соответствии с нормативными показателями.

Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Мы пришли к выводу, что физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОО в обеспечении физического развития детей младшего дошкольного возраста эффективна при условиях, что учитываются возрастные особенности детей, используются разнообразные формы организации этого вида деятельности, а также созданы условия для организации физкультурной деятельности детей.