Роль физической культуры в ДОО

(эффективные технологии формирования ЗОЖ)

*Викторова Ирина Владимировна, воспитатель*

*высшей квалификационной категории*

*"Центр развития ребенка-детский сад №18 "Теремок"*

*Кемеровская область, г.Юрга*

В настоящее время возрос интерес к проблеме здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных как в России, так и за рубежом. Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОО, является сохранение здоровья и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в процессе воспитания и обучения, так как данные физического состояния дошкольников свидетельствуют, что здоровье подрастающего поколения не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению учёных, необходима сконцентрировать внимание на дошкольном периоде жизни, т.к именно этот дошкольное детство определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека. В дошкольном детстве дети осуществляют более напряжённую, более сложную, чем взрослые люди, деятельность по саморефлексии, самоконтролю и саморегулированию. Если хоть один из детей пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, тем самым у него разрушается здоровье. Поэтому именно на этапе дошкольного детства приоритетными являются задачи: воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации жизненных интересов на здоровый образ жизни (далее ЗОЖ). Формирование ЗОЖ начинаться в дошкольной образовательной организации. Воспитания у детей привычек ЗОЖ оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьёй, и усугубляет проблему и условия экономической нестабильности общества.

Главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к собственному здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, ДОО, общества, и вместе мы пытаемся внушить детям представление о здоровье. Однако в отличие от взрослого дети «за здоровьем» не побегут.

Поэтому в ООП ДО всё больше разделов, посвящённых изучению организма ребенка, обеспечению безопасности его жизни. Моё мнение, что главное - помочь дошкольникам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе ЗОЖ, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы развития, осознавать ответственность за своё здоровье. Необходимо погрузить детей в особо организовано-образовательную жизненную среду, формирующую привычки ЗОЖ.

Новая организовано-образовательная среда, активизация методов профилактики требует решения не только организационно-методических проблем, а прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности ДОО, изменения его структуры. Для этого важно уметь конструировать познавательно-исследовательскую деятельность детей дошкольного возраста в совместно образовательной (занятиях), самостоятельной, игровой деятельности. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей, которая ориентирована на самосохранение и саморазвитие. Сегодня существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о ЗОЖ возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитие дошкольников. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна но достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического здоровья. Именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные личностные черты, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний, практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую) тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья детьми необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в ДОО, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению, укреплению физического и психического здоровья. Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития общества. Она регламентируется и обеспечивается нормативно- правовыми документами: ФЗ «Об образовании Российской Федерации - N 273», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»; Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ». Значение культа здоровья значительно возрастает. «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов ДОО – научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в современном мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, и принося ему пользу. Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в ДОО являются: формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить детям правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за своё здоровье. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относиться к самому себе, заботиться с самых ранних лет о своём здоровье. Поэтому работу по воспитанию ЗОЖ у дошкольников необходимо осуществлять через систему физкультурно- оздоровительной деятельность, включающей в себя разные направления развития детей дошкольного возраста. Новизна заключается в использовании оздоровительных технологий в режимных моментах через все виды деятельности, используя проблемно - игровой метод с целью: формирование у дошкольников основы ЗОЖ, осознанного выполнения правил здоровьясбережения, ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих, сохранение, укрепление здоровья, потребности поведенческих навыков ЗОЖ. Для достижения цели необходимо выполнение задач: *образовательные:* дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека, способах укрепления и личной гигиене здоровья; научить элементарным приёмам сохранения здоровья.

*воспитательные:* формировать положительное отношение к ЗОЖ; воспитывать желание заботиться о своём здоровье. Сущность ЗОЖ «Здоровье - это состояние полноценного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных, социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Здоровье человека зависит от стиля жизни, который характеризует поведенческие особенности жизни человека, а поведение человека зависит, в первую очередь, от воспитания. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Установка на ЗОЖ у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Важно, приобщая дошкольников к ЗОЖ, формировать культуру двигательного поведения, чтобы при выполнении бега, прыжков создавали щадящий режим нагрузки на хрящевые ткани суставов и стопы, избегали отрицательного влияния физических упражнений на функционирование органов и систем организма. Овладение качественными показателями осуществления двигательных действий в работе с детьми дошкольного возраста рассматривается, прежде всего, как забота о их здоровье. Для реализации усвоенных знаний, умений и навыков необходима практическая деятельность и активность самого субъекта образовательных отношений в этой деятельности, только тогда произойдёт собственно присвоение внешне заданных норм и правил. «Практическая деятельность должна приводить сознание ребёнка к повторению разных моделей поведения (норм)» (Л.С. Выготский). Отсюда следует, что положительные взаимоотношения со взрослыми очень значимы для усвоения норм и правил поведения. При этом взрослый выступает в качестве нравственного образца, с которым дети сравнивают своё поведение. И хотя детям еще не известен моральный смысл самого правила, изначально они поступают нравственно во имя одобрения со стороны взрослого. Через оценку взрослого дети приходят к закреплению в своем поведении положительных эталонов, а также к ориентации в системе положительных и отрицательных эталонов. Это способствует тому, что они в дальнейшем, в альтернативной ситуации смогут совершить моральный выбор. Изучая влияние взрослого (сверстников) на поведение детей в социально - предметном мире, Е.В. Субботский выделяет умение детей объективно контролировать другого человека, независимость в ходе реального выполнения правил. С появлением этих образований изменяется форма усвоения детьми общественного опыта: от глобального подражания они переходят к избирательному усвоению социальных действий. Е.В. Субботский считает, что в основе образования и воспитания этих мотивов лежит не только изменение позиции детей в обществе, но и изменение смысла моральных норм для детей дошкольного возраста. Методом конфликтной ситуации были получены результаты, показывающие, что существуют ситуации, в которых дети ведут себя в зависимости от позиции по отношению к правилу. В деятельности под контролем сверстников дети подавляют свои импульсивные, эгоистические желания путем соотнесения себя с положительным эталоном, путем формирования образа «Я». Итак, процесс усвоения социальных норм протекает в плане непосредственного общения детей с ближайшим окружением, а также в плане опосредованного через вещи общения с людьми, по поводу этих вещей. Овладение функций предмета ложится в основу качественного своеобразия нравственного развития детей дошкольного возраста. На следующем этапе дети переходят в игровую деятельность, в которой он начинает осваивать действия замещения, которые являются и нравственными действиями, поступком по отношению к другим людям. На фоне усложняющихся форм общения со взрослыми и сверстниками по поводу мира предметов процесс замещения направлен на познание социальных отношений, что приводит к усложнению поведения ребенка в мире предметов, к осознанию правил обращения с предметами как правил поведения в мире предметов. Исследования показывают, что без осознанного усвоения детьми нравственных норм, выраженных в конкретных правилах, невозможно сформировать положительное социальное поведение, которое согласно взглядам С.А.Козловой, включает отношение личности к обществу, людям, себе. Правила поведения, которые устанавливаются взрослыми в ДОО и семье в соответствии с принципами и нормами морали, содержат указания на то, как следует себя вести в тех или иных условиях. При помощи правил регулируется поведение детей, их взаимоотношения с окружающими людьми. Выполняя правила, дети усваивают их. Затем под влиянием воспитательно-образовательной деятельности в результате многократного восприятия одних и тех же требований к себе и другим детям и соблюдения их дети начинают осваивать правила как обобщенные требования. Таким образом, вначале правило не осознается детьми. Не выделяется в сознании ребенка и собственное поведение по правилам. Дети осознают только поведение товарищей. Постепенно они начинают соотносить своё поведение с поведением товарищей и, следовательно, начинают выделять собственное поведение по правилам. Усвоение правил характеризуется превращением внешних требований во внутренние требования ребенка к себе. Поведение по правилам становится потребностью детей, правило- мотивом поведения. Усваивая правило, дети самостоятельно регулирует своё поведение: налаживает взаимоотношения с другими, соотносит свои поступки с правилами и оценивает их, требует правилам. Усвоение правил характеризуется превращением внешних требований во внутренние требования детей к себе. Усвоение детьми норм и правил поведения меняет его социальный статус в обществе сверстников. Усвоение правил здоровьесберегающего поведения происходит по тем же закономерностям, которые характеризуют присвоение социальных норм поведения. Здоровьесберегающее двигательное и гигиеническое поведение связано, прежде всего, с отношением к себе, но не может не включать формирование навыков культуры поведения по отношению к другим людям. Физкультурно - оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста. Мною были выбраны следующие методы: анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методического материалов, опыта деятельности ДОО, продуктов деятельности детей, педагогов; прямое, косвенное и включенное наблюдение; опросы, анкетирование, тестирование; системный анализ социальных, психолого-педагогических факторов, оказывающие влияние на эффективность профилактики оздоровления детей дошкольного возраста. Разработала систему совместно-организованной деятельности с детьми по физическому развитию и оздоровлению в течение года: экскурсия в кабинет медицинских работников; разработка разных форм деятельности по теме: ОД (занятиях в игровой форме), игровых ситуациях старалась донести детям нужную информацию, прямое, косвенное и включенное наблюдение; опросы, анкетирование, тестирование; системный анализ социальных, психолого- педагогических факторов, оказывающие влияние на эффективность профилактики оздоровления детей дошкольного возраста. Осуществила теоретическое изучение проблемы. Организовала мероприятия по профилактике детских заболеваний. Проведение диагностики в группе. Накопление фактического материала, характеризующего состояния изучаемой проблемы (консультирования родителей). Разработала систему совместно-организованной деятельности с детьми по физическому развитию и оздоровлению детей. Привлекла родителей и педагогов к приобретении атрибутов к подвижным и сюжетно- ролевым играм, а также в изготовлении различных снарядов для плоскостопия, нарушении осанки. В группе приобщаю детей к ЗОЖ, провожу плановые мероприятия по профилактике ОРЗ (ОРВИ), соблюдаю оздоровительный режим в ДОО, обучаю правильному дыханию, ежедневно провожу закаливающие процедуры и самомассаж, использую антистрессовые гимнастики. Профилактические мероприятия: ежедневное применение фитонцидов лука и чеснока, употребление витаминного напитка, полоскание рта и горла после принятия пищи. Познакомила детей со строением, функциями некоторых органов их организма. При помощи бесед, чтения литературных произведений постаралась расширить и углубить знания детей о болезнях, причинах их возникновения, том, как их предотвратить. Составила перспективное планирование занятий по ФИЗО в соответствии с ФГОС ДО. Разработала перспективный план досуговых мероприятий. Составила картотеку подвижных, пальчиковых игр с подробным описанием. Составила комплексы закаливаний для детей с учётом того, чтобы родители в домашних условиях также могли их выполнять. Для комплексного охвата детей подобрали с медицинским работником упражнения для самомассажа, точечный массаж и дыхательная гимнастика. Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковый театры, прослушивание аудио дисков. Особое место уделяю работе с родителями (законными представителями), так как семья играет важную роль в воспитательно-образовательном процессе ДОО, является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщения их к ценностям ЗОЖ. Не секрет, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если не создано детско-взрослое сообщество (родители- дети-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, соблюдение его прав и обязанностей. Используемая комплексная система оздоровления детей, а также организация нетрадиционных форм наряду с профилактическими, лечебно - оздоровительными мероприятиями играет большую роль в снижении заболеваемости и улучшения физического и психического развития детей. Кроме того, воспитательно - оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему здоровью, прививают необходимые санаторно-гигиенические знания, умения и навыки, приспосабливают детей к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, учат вести ЗОЖ. Заключение Основной целью современного общества является формирование привычки ЗОЖ, создание благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой полноценной личности.

Список используемой литература:

Белая К.Ю., Зимонина В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста М.; Просвещение, 2012

Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.; 2019

Зимонина В.А. Воспитание ребёнка- дошкольника. Расту здоровым. М.; ВЛАДОС, 2013

Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.;2012

Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.; АРКТИ, 2012

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО. 2015

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.;2014

Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду М.;2020

Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2014

Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003

Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М.;2013

Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.;2013