

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 33»

Консультация для воспитателей  
«Физическая культура и здоровый образ жизни дошкольника»

Подготовила воспитатель:

Таскина И.А.

г. Барнаул 2023г

В общей системе мероприятий воспитания и образования детей в дошкольном образовательном учреждении, направлены на разностороннее и гармоничное развитие ребенка, формирование необходимых свойств личности, физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест. Известно, что физическая культура как часть общечеловеческой культуры является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создает основу для нравственного, волевого развития ребенка, приобщает его к здоровому образу жизни.

Незавершенность формирования физиологической структуры организма дошкольника и наличие в динамике наиболее чувствительных к внешним воздействиям периодов диктуют необходимость реализации соответствующих возможностей ребенка средств и методов обучения и в процессе физического воспитания.

Дети дошкольного возраста характеризуются, как известно, большой изменчивостью пропорций тела и относительно большей уязвимостью различных систем организма по сравнению со взрослыми. В связи с тем, что формирование и рост всех отделов грудной клетки и позвоночного столба к шести годам еще не заканчиваются, эти структуры остаются весьма подверженными деформирующим воздействиям. У ребенка- дошкольника относительно слабо развиты связки и сухожилия, мелкие мышцы руки, сила мышц у них так же невелика и увеличивается только после четырех лет. У дошкольников младше четырех лет не развиты и такие качества, как точность движений, способность воспроизводить заданную программу движений во времени и пространстве. У мальчиков дошкольного возраста наблюдается относительная слабость паховых колец, что при напряжениях брюшного пресса предрасполагается к образованию грыжи.

Все эти способности развития костно-мышечной системы дошкольников обязательно учитываются при определении интенсивности и характера физических нагрузок. Необходимо понимать о том, что чем младше ребенок, тем хуже он владеет своим телом, так как у него еще не сформирована в достаточной степени координация движений, а следовательно, многие физические упражнения, связанные с этой функцией, недоступны для выполнения их младшими дошкольниками.

Физкультурные занятия, так же как и все другие виды детской деятельности в дошкольном учреждении, должны проходить в условиях, отвечающих всем медико-гигиеническим и педагогическим требованиям. Это является главным фактором, от которого зависит педагогическая и оздоровительная эффективность занятий. Организация обучения на занятиях по физической культуре должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности, костно-мышечной и сердечно-сосудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.

Для дошкольников независимо от возраста характерной является слабо сформированная способность длительное время выполнять однообразную, динамическую работу, являющуюся для них особенно утомительной. Эта способность развивается у детей постепенно, только к периоду младшего дошкольного возраста. В связи с развитием у дошкольников 6-7 лет функцией длительного анализатора в центральной нервной системе и высших психических функциях в их физическом и двигательном совершенствовании все большую роль играют целенаправленные педагогические воздействия.

Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в

процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Эффективно физическая тренировка, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма. Средствами физического воспитания направляются, совершенствуются и корректируются все важнейшие физиологические системы организма.

Как известно, активная двигательная деятельность ребенка в детском саду складывается из организованной самостоятельной деятельности, подвижных игр, игр с элементами спорта, а в старшем дошкольном возрасте – и некоторых спортивных игр: бадминтона, баскетбола, хоккея и др. В процессе реализации организованных видов двигательной деятельности детей решаются многие воспитательные и образовательные задачи, формируются потребность ребенка в ежедневных движениях, интерес к занятиям физической культурой. Как организованная так и самостоятельная деятельность, соответствующая возрастным физиологическим возможностям детского организма, является фундаментом, движущей силой разностороннего развития ребенка.

Установлено, что основу любого вида деятельности детей и более всего – игровой составляет двигательный акт. Искусственное или вынужденное ограничение двигательной активности нарушает закономерное развитие организма и негативно влияет на состояние здоровья ребенка. Как недостаточная, так и чрезмерная двигательная активность отрицательно сказывается на функциональном состоянии организма дошкольника. Поэтому крайне важно, чтобы самостоятельная активная деятельность детей проходила под наблюдением воспитателя. Во время прогулки или в помещениях не следует допускать однообразной длительной деятельности детей, которая сама по себе создает предпосылки к утомлению. Во время игры деятельность чрезмерно активных детей следует направлять, своевременно корректировать чередованием интенсивных и спокойных игр; детей малоподвижных, напротив, целесообразно побуждать к активным действиям.

Необходимо учитывать, что двигательная активность – качество, тесно связанное с характерологическими особенностями ребенка. Поэтому руководя деятельностью детей во время физкультурных занятий, так же как и самостоятельной, воспитатель должен предусматривать адекватный для каждого ребенка объем нагрузки, использование педагогических приемов, которые будут стимулировать малоактивных медлительных детей и упорядочивать деятельность гиперактивных дошкольников. Это поможет избежать как перегрузки, так и дефицита двигательной активности детей.

Говоря о роли физических упражнений как об одном из важных факторов оздоровления ребенка, не следует, однако, считать, что чем более насыщено занятие физическими упражнениями, чем выше его моторная плотность и двигательная активность детей, тем благотворнее это будет сказываться на их развитии. На самом деле физическая культура только тогда способствует развитию и оздоровлению детей, когда объем и характер будут для них достаточными и необходимыми, не приведут к переутомлению, перенапряжению, физиологических функций детского организма.

Таким образом, рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством развития и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию; реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма; при индивидуальном подходе к каждому ребенку и осуществлении всего комплекса физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**Здоровый образ жизни**

Процесс воспитания и обучения в дошкольном учреждении предусматривает формирование у детей некоторых, постепенно усложняющихся с возрастом знаний и представлений

профилактической направленности. Знание основ гигиены и элементарных медицинских сведений составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении.

Здоровый образ жизни – один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качества жизни, способствует лучшей адаптации организма к социально – педагогическим требованиям в дошкольном учреждении, к меняющимся жизненным бытовым ситуациям. Здоровый образ жизни определяется комплексом медико – гигиенических, социально – экономических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Реализации принципов здорового образа жизни должна опираться на существующие и апробированные медико – педагогические установки, которые до сего времени полностью не используются. Только комплексный подход к успешному решению задач этой важнейшей сферы образования и обучения детей, их тесная связь с общими воспитательными и образовательными задачами способствует достижению позитивных результатов в воспитании, обучении и оздоровлении детей.

Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

#### Задачи и средства физического воспитания

В общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связаны с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

Основные задачи физического воспитания:

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма
2. Достижение полноценного физического развития: гармоничность телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
3. Воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.
4. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
5. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движение рук, ног, туловища, головы; построение и перестроений.

6. Формирование широкого круга игровых действий; развитие физических (двигательных) качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а так же умения сохранять равновесие).

7. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

8. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

9. Воспитания интереса к активности двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо так же, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляет рост, снижает сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

1. Гимнастикой
2. Играми подвижными и спортивными
3. Спортивными упражнениями
4. Простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе, относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны обтирание, купание и т.) Положительный эффект возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения оздоровительных сил природы.

Гигиенические и социально-бытовые факторы составляют важнейшую предпосылку всестороннего развития и воспитания ребенка. К одной группе факторов относятся средства, обеспечивающие нормальные условия жизни и деятельности детей: гигиена окружающей среды, (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви, средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, воспитание культурно-гигиенических навыков, лечебно-профилактические мероприятия.

Организационными формами работы по физической культуре в детском саду являются:

1. Учебная работа
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня
3. Активный отдых
4. Самостоятельная активная деятельность
5. Работа с семьей

Главная задача физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.