КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Коннова Татьяна Анатольевна
Заведующий МОУ Центра развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда
konnta@yandex.ru

Лемко Марина Викторовна
Инструктор по физической культуре МОУ Центра развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда
lemko92@mail.ru

Масленникова Ольга Михайловна
Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МОУ Центра развития ребенка № 11Красноармейского района Волгограда
ehinacea@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен опыт реализации авторской образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста «Я и моё здоровье».
Ключевые слова: природное оздоровление; физическая культура; правильное питание; психологическое здоровье

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей, начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных подтверждают, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях.

Причём, участниками этого процесса должны стать все воспитывающие взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Педагогическим коллективом МОУ Центра развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда, накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость обновлять и совершенствовать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Авторским коллективом нашего дошкольного учреждения разработана и поэтапно апробируется программа «Я и моё здоровье». Программа представляет собой систему мер, способных позитивно влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах основной образовательной программы, реализуемой в детском саду (Рис.1).



Рисунок 1

Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
- формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
- формирование навыков оценки своего физического состояния;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
- развитие познавательной активности, наблюдательности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Я и мое здоровье» построена на основе интеграции из трёх блоков (см.Табл.1).

Таблица 1

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Я и мое здоровье»

1блок	***2блок***	***3блок***
«Я в природе» (природное оздоровление).	«Я и моё физическое здоровье» (физическая культура + правильное питание).	«Я и моё психологическое здоровье».

Все блоки предполагают обучение в каждом возрастном периоде на *трёх* основных уровнях:

- *первый* - информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни;
- *второй* — практический (закаливание, физические упражнения);
- *третий* – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (физкультурные досуги, праздники здоровья).

1блок. «Я в природе» (природное оздоровление)

Основной задачей блока природного оздоровления с использованием холодной воды, обеспечивающей температурные перепады, является стимуляция эндокринной и иммунной системы организма. Обливаться можно где угодно: в речке, озере, бане, ванной или же просто стоя под душем. Обливание холодной водой воздействует на центральную нервную систему, заставляя включаться терморегуляторы организма. Тем, кто тяжело переносит холод, стоит начинать с обливаний ног. Со временем тело привыкнет и обливаться с головой станет не только привычным, но и приятным занятием (Рис. 2).



Рисунок 2

Программа естественного оздоровления учитывает все физиологические факторы. Тело само подаст сигнал о том, что встряска была достаточной. Возврат к

природе, дает ребенку новые качества, его мышление становится более разумным и гибким. Этому как нельзя лучше способствует выполнение всего комплекса закаливающих процедур, проводимых по одному и тому же алгоритму:

1. ***Рефлекторная зарядка*** проводится в зависимости от погодных условий и времени года в спортивном зале или на спортивной площадке дошкольного учреждения (упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, психогимнастика, самомассаж, взаимомассаж, Су-Джок терапия, дыхательная гимнастика);
2. ***«Выход в природу»*** (дети в трусиках выходят к месту обливания на территории детского сада);
3. ***«Приветствие Воде»*** (По сигналу взрослого, дети произносит слова: «Здравствуй славная водица! Помоги нам исцелиться! Всем здоровья и добра, обливайся из ведра!», тем самым заряжая воду положительной энергией.)
4. ***«Глоток здоровья»*** (Дети делают глубокий вдох носом, далее небольшая задержка дыхания. Задержка дыхания нужна для того, чтобы кровь в достаточной степени напиталась углекислым газом. Вдыхая в себя свежий воздух, человек впускает через ноздри здоровье, силу, бодрость и спокойствие. Программа природного оздоровления даёт результаты быстрее, если дыхательные упражнения сочетаются с положительным самовнушением.)
5. ***«Выброс»*** (На слово «Ух!» дети выдыхают через рот, обливая всё тело холодной водой с головы до ног (Рис.3). Выдох должен ассоциироваться с выбросом из организма болезней, страхов, усталости, раздражительности и слабости);



Рисунок 3

6. ***«Пожелания Вселенной»*** (Дети ставят пустое ведерко на землю и желают всем: «Будьте здоровы все люди на свете!»)
7. ***Возвращение в помещение***
8. ***Переодевание*** в сухое бельё (ребёнок, не растираясь полотенцем, обсыхает в естественном режиме, переодевается).
9. ***«Разогрей свое тело умело!»*** (разогревающая зарядка).

Стоит заметить следующее: *разогревающая зарядка* – это не интенсивная тренировка, на которой дети укрепляют свои мышцы, это оздоровительная процедура, состоящая из ***комплекса физических упражнений***. Главная её цель – разминка мышц и суставов, а также придание бодрости всему организму.

2 блок. « Я и моё физическое здоровье»

I часть: «Физическая культура». Становление детской идентичности, «образа Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью [1]. Здоровье и движение – два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а ребенка в особенности. Благодаря регулярным упражнениям организм ребенка обогащается эликсиром жизни – кислородом. На занятиях физическими упражнениями дети (Рис. 4) получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма [2].



Рисунок 4

Через систему специальных упражнений и игр, распределённых по темам (*см.*Табл. 2), дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка). Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

Таблица 2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	**Тема разминки**	**Временной период**
1	«Весёлый стадион»	сентябрь
2	«Спортивные достижения»	сентябрь

3	«Чтобы спортом заниматься, надо правильно питаться»	октябрь
4	«Осенний калейдоскоп»	октябрь
5	«Пернатые друзья»	ноябрь
6	«Моё воображение»	ноябрь
7	«Весёлые туристы»	декабрь
8	«Зимние забавы»	декабрь
9	«В мире сказок и чудес»	январь
10	«Мороз не велик, да стоять не велит! »	январь
11	«Мы поедим, мы помчимся»	февраль
12	«Богатырская наша сила»	февраль
13	«Веснянка»	март
14	«Волшебница-вода! »	март
15	«Спортивная азбука»	апрель
16	«Космическое путешествие»	апрель
17	«Звуки природы»	май
18	«Вот и радуга-дуга (упражнения с обручем) »	май
19	«Море волнуется »	июнь
20	«Весёлая лужайка (насекомые) »	июнь
21	«Лето красное для здоровья прекрасное»	июль
22	«Чудо-дерево»	июль
23	«Зверобика»	август
24	«Спорт – игра!»	август

Занятия части «Физическая культура» второго блока Программы разработаны с учётом ФГОС ДО и рекомендаций учебно-методического комплекса «Физическая культура в детском саду» Л.Н.Пензулаевой [3].

Для реализации I части блока «Я и моё физическое здоровье» максимально используется стандартное оборудование, как стационарное, так и мобильное. В соответствии с ФГОС ДО предметно-пространственная развивающая среда дополнена нестандартным оборудованием для развития физического здоровья.

II часть: «Правильное питание». Научить человека быть здоровым с детства нельзя без формирования представлений и навыков правильного питания. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!». За основу при разработке этой части программы, которую реализуют воспитатели, взята программа «Разговор о правильном питании» (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.) (Рис. 5).На занятиях дети знакомятся с теоретическими сведениями о пользе правильного питания, у воспитанников развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья [4].



Рисунок 5

Работа с этой частью программы целенаправленно начинается со старшего дошкольного возраста и предусматривает активное вовлечение в работу родителей (*в младшем и среднем дошкольном возрасте достаточно реализации педагогами задач основной образовательной программ ДОУ, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о значении пищи для пополнения энергии детского организма*). Содержание программного материала этой части второго блока помогает укреплять физическое здоровье воспитанников, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного самоопределения.

3 блок. « Я и моё психологическое здоровье»

Психологическое здоровье – довольно широкое понятие, которое подразумевает наличие множества составляющих. Психологическое здоровье – это составляющая здоровья, которую нельзя игнорировать [5]. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Наука и практика физического воспитания еще не обладают обоснованными методическими решениями, направленными на развитие творческих способностей дошкольников на занятиях физической культуры, интегративного проявления умственных и двигательных способностей. Поэтому в Программе мы уделили большое внимание ***двигательному творчеству*** (Рис. 6), как одному из компонентов признаков полноценного психологического здоровья.



Рисунок 6

Важнейшая особенность двигательного творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Основное средство формирования двигательного творчества – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Поэтому нами разработано тематическое планирование, позволяющее педагогам создавать всевозможные воображаемые ситуации, собрана большая картотека релаксационных упражнений. Каждое итоговое занятие месяца – это час двигательного творчества, когда дети сами имеют возможность выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и так далее, другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снижению зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движений от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в сложно-организованном физическом пространстве.

От реализации образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Я и моё здоровье» мы ожидаем следующих результатов:

- значительного снижения заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- сформированного убеждения детей в необходимости здорового образа жизни;
- сформированной системы совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

Ссылки на источники

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в старшей группе — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009;
5. Печерога А.В. Развивающие игры для дошкольников.- М.: Вако, 2010

COMPLEX OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH MEASURES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Konnova Tatyana Anatolyevna
Head of the MOE child development Center No. 11 of the Krasnoarmeysky district of Volgograd
konnta@yandex.ru

Lemko Marina Viktorovna
Instructor in physical culture of the MOE child development Center No. 11 of the Krasnoarmeysky district of Volgograd
lemko92@mail.ru

Maslennikova Olga Mikhailovna
Teacher of additional education of the highest qualification category of the Ministry of education of the child development Center No. 11 of the Krasnoarmeysky district of Volgograd
ehinacea@yandex.ru

Annotation. The article presents the experience of implementing the author's educational program of physical culture and recreation for preschool children "Me and my health".
Keyword: natural health improvement; physical culture; proper nutrition; psychological health.