

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ, КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Калмыкова О.Н.

Физическое воспитание - педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных навыков, умений, знаний, на воспитание физических качеств.

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма человека.

Физическое образование - одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Физическое воспитание и развитие тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка. Полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики, развитие зрительно-двигательной и слухо-зрительно - двигательной координации. Физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием ребенка.

Программа физического воспитания в детском саду предусматривает различные средства физического воспитания - массаж, закаливание, физические упражнения различной направленности, знакомство с элементами плавания и спортивных игр. В ДОУ компенсирующего вида действия по физическому воспитанию тесно взаимосвязаны с вопросами сохранения и укрепления здоровья. Дети с проблемами в развитии должны как можно раньше получить не только правильные представления, умения и навыки, но и установку на здоровый образ жизни, овладеть при этом приемами соблюдения этого здорового образа жизни.

Главная задача родителей и персонала ДОУ - выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма, нормального физического и психического развития, играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка. Организация и систематическая реализация комплексного закаливания в раннем и дошкольном

возрасте закладывают фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию

Важнейшая социально-педагогическая перспектива оздоровительной работы в ДОУ и начальной школе связана с разработкой особого научно-практического направления, которое можно назвать *развивающей педагогией оздоровления*. В основе данного направления лежат представления *о здоровом ребенке*, понимаемом как идеальный эталон, и практически достижимая норма детского развития, а именно:

- здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма,
- оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. Иными словами, «охрана здоровья» утрачивает смысл, если она не опирается на его развитие;
- работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами;
- ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Физическое воспитание, которому в ДОУ уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепления здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности. Решению задач физического воспитания способствует создание условий, обеспечивающих подбор и размещение мебели, физкультурного оборудования и инвентаря с учетом педагогических, гигиенических, эстетических требований, предъявляемых к ним, а также с учетом нормативных правовых актов. Одним из условий, которые обеспечивают необходимый уровень физического, психологического и гармонического развития детей, является организация режима дня.

Правильный режим - это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям ребенка. Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей. Количественные и качественные показатели должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным способностям ребенка и содействовать укреплению его физического и психологического здоровья. При составлении режима учитываются также продолжительность частей образовательной деятельности, их особенности (труд, физическая культура и т.п.), используемые методы (активный и пассивный, наглядный и т.п.), плотность образовательной деятельности, возможность обеспечить ребенку двигательную активность. Строгое соблюдение режима дня, построенного с учетом суточного ритма физиологических функций, способствует возникновению у детей прочных условий связей, облегчающих переход от одного вида деятельности к другому. Организм ребенка в каждый отрезок времени готовится к той деятельности, которой ему предстоит заняться; в результате все предусмотрительные в режиме процессы происходят быстрее и с меньшими затратами энергиями. Правильный режим дисциплинирует дошкольников, улучшает их аппетит и сон, повышает работоспособность, что способствует их нормальному психофизическому развитию и укреплению здоровья. Обеспечение правильного режима в дошкольном учреждении достигается за счет распределения детей по группам. Каждая группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников данного возраста.

Важную роль играет организация **правильного питания**. Ежедневно заведующий вместе с медицинским работником составляют меню-требование на основании десятидневного или двухнедельного меню. Меню - представляет собой перечень блюд, входящих в дневной рацион ребенка. При составлении меню исходят из физиологических потребностей ребенка в различных пищевых веществах. Дети должны получать питание 4 раза в сутки с интервалами между

приемами пищи не более 4 часов. Завтрак составляет 25% от суточной энергетической ценности рациона, обед - 35, полдник - 15-20%, ужин - 25%. Медицинский работник и заведующий присутствуют при закладке основных продуктов, раздаче готовых блюд, наблюдая за тем, чтобы при кулинарной обработке продукты не теряли ценных качеств, а объем готовой пищи точно соответствовал количеству порций по утвержденной норме.

Взрослые особое внимание обращают на гигиенические навыки приема пищи: учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть (не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, не ставить их на стол), пользоваться столовыми приборами, в том числе - ножом (резать мясо, огурцы, помидоры). Младшим детям пищу' размельчают взрослые. Во время еды дети не должны спешить, отвлекаться, играть обеденными приборами, набивать полный рот и разговаривать при этом и т.п. Воспитатель учит их пользоваться салфеткой. Малышам перед приемом пищи надевают нагрудники, для старших на стол ставят стакан с бумажными салфетками. Еженедельно или один раз в десять дней медицинский работник контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи на одного ребенка.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания дошкольников. 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.) является охлаждение организма. Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, высокой работоспособностью. Таких результатов можно

добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

На каждого ребенка заводят специальную карту, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, реакцию на нее ребенка.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями. Эффективным средством закаливания является хождением босиком в летнее время по очищенному грунту (трава, гравий, песок). Затем детей приучают ходить босиком и в помещении: перед дневным сном разрешают босиком дойти до кровати по ковровой дорожке.

Оздоровляющее воздействие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок. Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании. Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоеме). Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывание (ежедневно проводится не только с гигиенической, но и с оздоровляющей целью), ножных ванн, обливание ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка). Контрастного обливания, обтирания, обливания всего тела при температуре воздуха не ниже 23 С, купания в открытых водоемах (бассейн, река, озеро, море).

Формирование культурно-гигиенических навыков Детей учат чистить зубы, мыть руки и лицо причесываться, самостоятельно и аккуратно есть, одеваться, и т.д. С этой целью используются показ, объяснения, художественные произведения, игровые упражнения и игры. Большое значение имеют оценка поведения ребенка взрослым, единство требований дошкольного учреждения и семьи, создание благоприятного микроклимата.

Таким образом, стремление к комплексности в оздоровительной работе

оправдано и понятно, поскольку оно вызвано спецификой предмета этой работы - детского здоровья.