

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Рябинка»

**Консультация для педагогов:  
«Роль ДОУ в сохранении физического здоровья детей дошкольного  
возраста»**

Подготовила: инструктор по фк  
Яковлева Е.Д.

г. Пошехонье 2021

## Цель:

Ознакомление педагогов с современными идеями обеспечения физического развития детей дошкольного возраста.

## Задачи:

- Совершенствование и обогащение знаний и умений педагогов о современных технологиях развития двигательной активности детей, о сохранении и укреплении их здоровья.
- Развитие педагогической компетентности воспитателей о возможностях включения узкоспециальных элементов двигательной деятельности в организованную и самостоятельную деятельность детей.
- Способствовать развитию педагогического мышления, созданию благоприятной атмосферы для творческой работы всех участников.

Уважаемые коллеги, свое выступление я хочу начать с народной притчи.

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?”

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Итак, тема нашего сегодняшнего разговора посвящена роли ДОО в укреплении физического здоровья дошкольников.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому очень важно сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них навыки здорового образа жизни на ранних этапах развития.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома.

И главные цели ДОО:

- создавать условия для формирования здорового образа жизни, потребности в физических упражнениях и желания их выполнять;

- обеспечить ребенку чувство психической защищенности, доверия к миру, радости;
- формировать личностное начало, развивать индивидуальность, формировать базис личностной культуры.

Пути реализации:

- профилактика заболеваний;
- специально-организованные занятия;
- самостоятельная двигательная активность детей;
- кружки и секции.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОО выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие

задачи:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- использование в образовательной деятельности ДОО духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Также необходимо проводить постоянное информирование родителей о физическом состоянии и развитии ребенка.

В условиях образовательного учреждения в целях сохранения здоровья детей необходимо составить расписание занятий с учётом санитарных норм, организовывать перемены, на занятиях проводить физкультминутки. В соответствии с учебным планом организовывать занятия физической культурой. Учреждения дополнительного образования могут предложить широкий выбор занятий в кружках и секциях спортивного направления.

Целью работы педагогов является формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Необходимо научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.

Данная цель реализуется посредством поставленных задач:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;
- расширять знания детей о здоровой, и полезной пищи, о правильном питании, его значимости;
- формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Эти задачи в ДОО решаются благодаря целостной системе по сохранению физического, психического и социального благополучия детей, способствующей приобщению к ценностям, и прежде всего, к ценностям здорового образа жизни. Физическому развитию и здоровью отводят ведущие позиции.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки.

Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им.

Физкультминутки во время ОД применяются с целью предупреждения утомления на ОД, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между НОД. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки и статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка может состоять из 2 – 3 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Прокати – не урони» и др., а так же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др)

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время, для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы. Используется, в основном, гимнастика игрового характера, состоящая из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к дыхательной гимнастике проводится ходьба по массажным дорожкам, состоящим из предметов, способствующих массажу стопы: круги с шипами, коврики с нашитыми пуговицами, крышками, фломастерами, валики с камешками, шишками, шнуры.

Второе место в двигательном режиме дня занимают учебная ОД по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. ОД по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная

деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между ОД, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Учитывая, какое влияние оказывает на детей дошкольного возраста художественное слово, детская книга, в просветительской работе применяют сказки, рассказы, потешки, прибаутки, песенки по теме здорового образа жизни.

В игровой, сказочной форме дети должны осваивать приемы самомассажа, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, развивать двигательные навыки. Знакомятся со строением тела, значением каждого жизненно важного органа для человека и т. п.

Очень нравятся малышам занятия физической культурой в форме сюжетно-ролевых музыкально-ритмических игр.

Также необходимо проводить беседы с детьми, посвященные ЗОЖ - утренней гимнастике, закаливанию, подвижным играм. Веселые стихи и сказки вызывают интерес к спортивным занятиям, способствуют формированию полезных привычек.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.