Доклад на тему "Рекомендации воспитателям по организации физической - оздоровительной работы"

Рекомендации по организации двигательной активности в ДОУ.

Одной из основных задач, определенной Законом Украины «О дошкольном образовании», является сохранение и укрепление физического, психического и духовного здоровья ребенка.

Показателями физического здоровья ребенка является уровень морфофизиологического развития ( нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие), которые определяются и подтверждаются возрастными антро– и биометрическими показателями (длина, масса тела, объем грудной клетки, работа сердца, дыхание, опорно-двигательный аппарат, осанка, состояние кожи, острота зрения, запаха, слуха, вкуса и другое).

Показатели психического здоровья – уровень развития психических процессов (чувства, восприятие, внимание, память, представление, мышление, речь, воля), эмоциональной сферы, сбалансированных психических состояний, умение осмысленно руководствоваться своим поведением, адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, регулировать отношения из социальной, природной и предметной средой и собственным «Я».

Показатели духовного здоровья – уравновешенное общение со сверстниками и другими детьми, взрослыми людьми, быстрая адаптация в среде, направленность на общественно-полезное дело, культура пользования материальными благами.

Условиями целостного развития ребенка является использование в дошкольных учебных заведениях здоровье сберегающих и здоровье формирующих технологий, которые реализуются комплексно через создание безопасного простора, полноценного медицинского обслуживания, питания, оптимизации двигательного режима, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью и мотивации по отношению к здоровому образу жизни, придерживание гармоничных, доброжелательных отношений между педагогом и воспитанником, самими детьми.

В процессе жизнедеятельности детей в дошкольных учебных заведениях используется комплекс разных средств: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма), природная среда (воздух, солнце, вода), гигиенические факторы (режим питания, сна, занятий и отдыха, гигиена одежды и обуви, оборудования и т.д.). Вместе с традиционными средствами физического воспитания, оздоровления дошкольников в практике работы дошкольных заведений находят место другие,

Неоспорим тот факт, что здоровье ребенка является базисной основой его воспитания, обучения и развития. Вот почему принцип оздоровительной ориентации образовательно- воспитательного процесса выделяется как один из стратегических в современной системе дошкольного образования. Таким образом безусловной необходимостью является надобность осуществления мониторинга состояния детей с помощью различных процессов жизнедеятельности малышей в детском саду.

С целью полноценного физического развития дошкольное учебное заведение обеспечивает системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы, а именно: организацию двигательной активности в повседневной жизни и проведение занятий с физической культуры. К физкультурно – оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минутки, паузы, закаливающие процедуры.

Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм), физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию.

Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-познавательной деятельности, которая ставит цель - оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление детям специальных знаний по физической культуре.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Утренняя гимнастика – обязательная составляющая организации жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении. Она способствует углублению дыхания, усилению кровообращения, обмену веществ, развитию разных групп мышц, правильной осанке, расторможению нервной системы после сна, вызывает положительные эмоции.

Главное требование к гимнастике в летний период- проведение ее на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренном помещении. Для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным климатическим условиям одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой.

Подбор упражнений для комплексов определяется с учетом возрастных возможностей и состояния здоровья детей , а также их индивидуальных особенностей. Упражнения должны быть простые и доступные для выполнения, целесообразно включать бег, ходьбу, прыжки, другие упражнения для разных групп мышц.

Продолжительность утренней гимнастики: для детей раннего возраста – 4-5 минут, младшего дошкольного возраста – от 6 до 9 минут. Комплексы утренней гимнастики разучиваются на занятиях по физической культуре, действуют 2 недели с усложнением на второй.

На протяжении года уже знакомые комплексы периодически повторяются, увеличивается нагрузка за счет разнообразия упражнений, повышения интенсивности выполнения.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в спальне, групповых комнатах или зале. Комплекс такой гимнастики включает общие развивающие упражнения на разные мышечные группы с изменением исходных положений и специальные упражнения для формирования стопы и фигуры. Продолжительность от 6 до 9 минут в зависимости от возраста детей.

Физкультурные паузы (динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. Их продолжительность -5-10 минут.

Физкультурные минутки – проводятся во время организованных занятий в виде кратковременных комплексов физических упражнений, что дает возможность уменьшить утомляемость детей и возобновить их трудоспособность для дальнейшей успешной работы. К комплексам физкультурных минуток входит 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Их продолжительность 1-2 минуты.

Закаливающие процедуры – система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма детей, развитие у них способности быстро без ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды.

В дошкольных учебных заведениях применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла.

Специальные закаливающие процедуры – воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела), сон при открытых окнах и другие. При использовании водных процедур температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие (ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое) и специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, аромотерапия, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры другое), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием родителей с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и самочувствия детей.

Педагоги дошкольного учебного заведения должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности.

В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего возраста, 3-4 часа для младшего дошкольного возраста, 4-5 часов – для старших дошкольников.

Материал взят с www.znanio.ru