

Методические рекомендации по теме «Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, реализующем образовательную программу дошкольного образования».

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. В соответствии с ФГОС ДО цели физкультурно – оздоровительной работы реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

В соответствии с этим специалистами образовательного учреждения, реализующего образовательную программу дошкольного образования, разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников – сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется при проведении непосредственно – образовательной деятельности по физическому развитию, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической культуре, воспитателя группы и семьи.

Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль инструктора по физической культуре представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (непосредственно - образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физической культуре направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах:

научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- *развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;*
- *формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;*
- *приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;*
- *освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни*

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым воспитанником.

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

Основные средства и пути физического воспитания – *занятия физическими упражнениями* (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, *закаливание организма* (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), *соблюдение гигиенического режима* труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование).

Каждое образовательное учреждение работает по определенной образовательной программе дошкольного образования. Программа – это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности.

В условиях реализации ФГОС, основное внимание в процессе работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста уделяется реализации образовательной области «Физическое развитие».

Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы образовательных учреждений, реализующих образовательные программы дошкольного образования, показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической

профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении образовательной деятельности с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Физкультурно-оздоровительная работа это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях является освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- сохранение физического и психического здоровья;
- освоение основных двигательных действий;
- подготовка к физическому воспитанию в школе;
- профилактика заболеваний;
- укрепление здоровья средствами физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ включает в себя следующие мероприятия:

- физкультурное занятие,
- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультминутки,
- игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза),
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- закаливающие мероприятия.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ОУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие *типы физкультурных занятий*:

- **Классические занятия** (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
- **Игровые занятия** (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).
- **Занятия тренировочного типа** (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
- **Сюжетные занятия** – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
- **Ритмическая гимнастика** (занятия, состоящие из танцевальных движений).
- **Самостоятельные занятия** (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).
- **Занятия серии «изучаем свое тело»** (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).
- **Тематические занятия** (с одним видом физических упражнений).
- **Контрольно-проверочные занятия** (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения)

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Проводится **физкультминутка** воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.)

Игры и упражнения между занятиями, или двигательная разминка, позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физических пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся **подвижные игры, физические упражнения** на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.

Летние забавы на прогулках. В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения. Игры-забавы – это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки).

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать **комплекс гимнастики после дневного сна**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Разминка в постели и комплекс упражнений.

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Для реализации выше представленных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях создаются определенные условия, способствующие охране и укреплению здоровья детей, их физическому и психическому развитию. Кроме того, используются традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы в ОУ должны быть: физкультурный зал, оснащённый современным оборудованием; спортивная площадка на улице; физкультурные уголки во всех возрастных группах; медицинский и процедурный кабинеты; логопедический кабинет.

Медицинское обслуживание дошкольников чаще всего осуществляют: врач, медсестра. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание,

профилактические прививки, витаминизированное питание, организуются регулярные осмотры детей. В течение всего года родителей воспитанников информируют о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей.

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности.

В ОУ должна вестись целенаправленная работа с родителями воспитанников, так как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка

Работа по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях также может включать работу психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность) ЦПМСП.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении, реализующем образовательную программу дошкольного образования, должна быть направлена и способствовать сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач учреждения.

Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста,
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном образовательном учреждении,
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.