

Консультация для воспитателей

«Физическая культура и здоровый образ жизни дошкольника»

Подготовила: инструктор по физической культуре Овинникова О.И.

В общей системе мероприятий воспитания и образования детей в дошкольном образовательном учреждении, направлены на разностороннее и гармоничное развитие ребенка, формирование необходимых свойств личности, физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест. Известно, что физическая культура как часть общечеловеческой культуры является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создает основу для нравственного, волевого развития ребенка, приобщает его к здоровому образу жизни.

Незавершенность формирования физиологической структуры организма дошкольника и наличие в динамике наиболее чувствительных к внешним воздействиям периодов диктуют необходимость реализации соответствующих возможностей ребенка средств и методов обучения и в процессе физического воспитания.

Дети дошкольного возраста характеризуются, как известно, большой изменчивостью пропорций тела и относительно большей уязвимостью различных систем организма по сравнению со взрослыми. В связи с тем, что формировании и рост всех отделов грудной клетки и позвоночного столба к шести годам еще не заканчиваются, эти структуры остаются весьма подверженными деформирующим воздействиям. У ребенка-дошкольника относительно слабо развиты связки и сухожилия, мелкие мышцы руки, сила мышц у них так же невелика и увеличивается только после четырех лет. У дошкольников младше четырех лет не развиты и такие качества, как точность движений, способность воспроизводить заданную программу движений во времени и пространстве. У мальчиков дошкольного возраста наблюдается относительная слабость паховых колец, что при напряжениях брюшного пресса предрасполагает к образованию грыжи.

Все эти способности развития костно-мышечной системы дошкольников обязательно учитывается при определении интенсивности и характера физических нагрузок. Необходимо понимать о том, что чем младше ребенок, тем хуже он владеет своим телом, так как у него еще не сформирована в достаточной степени координация движений, а следовательно, многие физические упражнения, связанные с этой функцией, недоступны для выполнения их младшими дошкольниками.

Физкультурные занятия, так же как и все другие виды детской деятельности в дошкольном учреждении, должны проходить в условиях, отвечающих всем медико-гигиеническим и педагогическим требованиям. Это является главным фактором, от которого зависит педагогическая и оздоровительная эффективность занятий. Организация обучения на занятиях по физической культуре должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности, костно-мышечной и сердечно-сосудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.

Для дошкольников независимо от возраста характерной является слабо сформированная способность длительное время выполнять однообразную, динамическую работу, являющуюся для них особенно утомительной. Эта способность развивается у детей постепенно, только к периоду младшего дошкольного возраста. В связи с развитием у дошкольников 6-7 лет функцией длительного анализатора в центральной нервной системе и высших психических функциях в их физическом и двигательном совершенствовании все большую роль играют целенаправленные педагогические воздействия.

Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Эффективно физическая тренировка, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма. Средствами физического воспитания направляются, совершенствуются и корректируются все важнейшие физиологические системы организма.

Как известно, активная двигательная деятельность ребенка в детском саду складывается из организованной самостоятельной деятельности, подвижных игр, игр с элементами спорта, а в старшем дошкольном возрасте – и некоторых спортивных игр: бадминтона, баскетбола, хоккея и др. В процессе реализации организованных видов двигательной деятельности детей решаются многие воспитательные и образовательные задачи, формируются потребность ребенка в ежедневных движениях, интерес к занятиям физической культурой. Как организованная так и самостоятельная деятельность, соответствующая возрастным физиологическим возможностям детского организма, является фундаментом, движущей силой разностороннего развития ребенка.

Необходимо учитывать, что двигательная активность – качество, тесно связанное с характерологическими особенностями ребенка. Поэтому

руководя деятельностью детей во время физкультурных занятий, так же как и самостоятельной, воспитатель должен предусматривать адекватный для каждого ребенка объем нагрузки, использование педагогических приемов, которые будут стимулировать малоактивных медлительных детей и упорядочивать деятельность гиперактивных дошкольников. Это поможет избежать как перегрузки, так и дефицита двигательной активности детей.

Говоря о роли физических упражнений как об одном из важных факторов оздоровления ребенка, не следует, однако, считать, что чем более насыщено занятие физическими упражнениями, чем выше его моторная плотность и двигательная активность детей, тем благотворнее это будет сказываться на их развитии. На самом деле физическая культура только тогда способствует развитию и оздоровлению детей, когда объем и характер будут для них достаточными и необходимыми, не приведут к переутомлению, перенапряжению, физиологических функций детского организма.

Таким образом, рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством развития и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию; реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма; при индивидуальном подходе к каждому ребенку и осуществлении всего комплекса физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Здоровый образ жизни

Процесс воспитания и обучения в дошкольном учреждении предусматривает формирование у детей некоторых, постепенно усложняющихся с возрастом знаний и представлений профилактической направленности. Знание основ гигиены и элементарных медицинских сведений составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении.

Здоровый образ жизни – один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качества жизни, способствует лучшей адаптации организма к социально – педагогическим требованиям в дошкольном учреждении, к меняющимся жизненным бытовым ситуациям. Здоровый образ жизни определяется комплексом медико – гигиенических, социально – экономических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течении дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Реализации принципов здорового образа жизни должна опираться на существующие и апробированные медико – педагогические установки, которые до сего времени полностью не используются. Только комплексный подход к успешному решению задач этой важнейшей сферы образования и обучения детей, их тесная связь с общими воспитательными и образовательными задачами способствует достижению позитивных результатов в воспитании, обучении и оздоровлении детей.

Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.