

Консультация для воспитателей

«Организация физкультурно – оздоровительной работы летом»

Инструктор по физической культуре МБДОУ №51 «Золотой орешек» - Селиванова О.И.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Наряду с комплексом обязательных мероприятий по физической культуре сюда входят и оздоровительно-профилактические действия всех сотрудников детского сада. Большое внимание с раннего детства уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и др., а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

По данным статистики за последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дефицит массы тела (явление, обратное акселерации) наблюдается у 20% детей, физиологическая незрелость - у 60%, более чем у 70% детей имеются функциональные отклонения, у 50% - хронические заболевания. Каждый третий ребёнок страдает снижением остроты зрения. Эти данные заставляют педагогов детского сада направить все свои усилия на повышение уровня физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Одним из условий воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня, который должен неукоснительно соблюдаться.

Для успешного физического развития ребёнка необходимы разнообразные закаливающие мероприятия (солевое, сухое, водное, воздушное закаливание) активная двигательная деятельность в течение дня, физкультурное оборудование и инвентарь.

Комплексное использование и стереотипное повторение всех форм физической работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, прогулки, организация самостоятельной двигательной деятельности детей, физкультурные досуги, спортивные праздники) обеспечивают нормальное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в нашем дошкольном учреждении большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения, поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования опорно-двигательного аппарата.

Коррекционно-оздоровительная работа дошкольных педагогов (корректирующая гимнастика для рук, ног, позвоночника, точечный массаж) предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощённой стопы, сердечно-сосудистые и простудные заболевания.

Овладение детьми правильной координацией обогащает двигательный опыт, необходимый в дальнейшей жизни, а также регулирует деятельность физиологических процессов организма. Организация физического воспитания проводится во всех возрастных группах при постоянном медико- педагогическом контроле.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (Образовательная программа МБДОУ № 51) направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Среди всех разделов физкультурно-оздоровительной работы в детском саду особое внимание хочется обратить на значение двигательной активности для детей.

Потребность в движении дана человеку природой. Древний человек, чтобы обеспечить своё существование, должен был залезть на дерево и сбить с него плод, догнать добычу, перепрыгнуть препятствие, балансировать на ограниченной площади, ориентироваться в пространстве. Основными движениями, которые активно развивает педагог на занятиях по физической культуре, являются ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание, ловля, метание, строевые упражнения,

упражнения на равновесие. Они гармонизируют физическое состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма. Все процессы внутреннего мира ребёнка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск и т.д.) можно выразить движением. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребёнка и определяет его готовность к систематической учёбе в школе, т.к. в его процессе формируется мотивация учебной деятельности: умение не только смотреть, но и видеть, выделять главное; не только слушать, но и слышать обращение педагога и следовать его рекомендациям, управлять своими движениями.

Если ограничить двигательную активность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведёт к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребёнка ведёт к дефициту познавательной активности знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Неразвитость моторной сферы ребёнка может затруднять его общение с другими людьми. Это должно всегда учитываться педагогами и родителями.

Двигательная культура влияет на нравственную сферу деятельности человека.

Медлительность, неловкость в движениях вызывает насмешки сверстников и порождает комплекс неполноценности, неуверенность в своих возможностях, которая переносится на учебную деятельность. Поэтому богатство и бедность движений ребёнка является характеристикой его познавательного развития, творческого воображения.

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа, в неделю 5-6 часов. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика(6-10 мин);
 - закаливающие процедуры (5 мин);
 - 3 физкультурных занятия в неделю (15-30 мин)
 - физкультурный досуг 2 раза в месяц (15-30 мин);
 - подвижные игры в течение дня (20-30 мин);
 - спортивные игры на прогулках (20-30 мин);
 - пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10-30 мин);
 - экскурсии (15-30 мин);
 - использование физкультурного оборудования на участке (15-30 мин);
 - игры-пантомимы между занятиями: «Зарядка», «Умывание», «Одевание», «Игры с мячом» и т.д.(10 мин)
 - творческие подвижные игры, объединённые одной темой;
 - хозяйственно-бытовой труд, поручения (10-30 мин);
- Физкультминутки во время занятий.