

Физкультурно-оздоровительная работа  
в детском саду

Консультация для родителей.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно-важных знаний, умений, навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуют физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребенка маловероятно, ибо он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне разностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребенка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100-150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения по выносливости: пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30-35 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности являются, по сути дела, показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Суточная норма двигательной активности в этом возрастном периоде должна составлять 15-20 тыс. локомоций при продолжительности двигательного компонента 4-5 часов в течение суток.

#### Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду.

В каждой возрастной группе у нас создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Так же во всех возрастных группах созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении.

В детском саду каждая возрастная группа оборудована зонами двигательной активности (физкультурный инвентарь, спортивный уголок, игрушками – двигателями, спортивными игрушками), дорожками здоровья (со следами, пуговицами и т.п.). Физкультурное оборудование и инвентарь соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям (они безопасны и легко моются). Физкультурные пособия соответствуют возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняются с учетом

выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы. Физкультурный инвентарь предусматривает удовлетворение потребности детей разного уровня физической подготовленности в движении и их двигательных предпочтений в зависимости от пола.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду проводится по программе школа 2100 и сан – финн - дансе.

В нашем детском саду двигательный режим начинается с **утренней гигиенической гимнастики**, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепления двигательных навыков. В заключительную часть утренней гимнастики в работе с речевыми детьми включаю двигательные речевки. Утреннюю гимнастику на воздухе заканчиваю небольшой пробежкой, оздоровительной ходьбой.

После завтрака занятия. Продолжительность занятий в 3-х летнем возрасте в начале периода 15-20 мин., к концу его - 20-25 мин., в 4-х летнем - 30-35 мин., в 5-летнем - до 40 мин. Но на любом занятии дети продолжают двигательный режим: В процессе учебных занятий включаются игры-массажи, пальчиковые гимнастики со словами. Динамические паузы, физкультурные минутки, аутотренинги, релаксации. Простые упражнения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. После интенсивных двигательных нагрузок я использую дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы очень слабые, поэтому такие упражнения очень полезны. Для снятия напряжения, утомления глаз я использую зрительную гимнастику.

**Физкультурные занятия** делятся на **традиционные** (где дети закрепляют движения и разучивают новые движения), **Сюжетно-игровые** (занятие – игра) **Игровые занятия на воздухе**, занятия из **серии «Забочусь о своем здоровье» ОБЖ**, **Занятия зачеты** (тесты и диагностика детей по физической подготовленности детей) Ритмическая гимнастика (пластика, гибкость, координация). Физкультурное занятие ведущая форма организованного систематизированного обучения детей двигательным умениям и навыкам. Оно несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Использование дыхательных упражнений, в течение занятия физкультурой, способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания.

После занятий двигательный режим расширяется на выбор воспитателей (планируется заранее):

- Самостоятельная двигательная активность детей;
- Подвижные, динамические часы;
- Пешие прогулки за территорию детского сада(стадион, пруд, парк);
- Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол.

**Активный отдых**-развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги позволяют реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма,

товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности. Оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка.

После сна дети выполняют гимнастику (после дневного сна) в нее входят элементы массажа, дыхательные упражнения, ходьбу по массажным дорожкам для укрепления ног, свода стопы и для профилактики плоскостопия.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состояние внутренних органов и психическим состоянием ребенка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – все здорово!»