

## **Сохранение, укрепление здоровья детей и развитие физических качеств в дошкольном детстве в условиях детского сада**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, одной из главных задач является: охрана и **укрепление физического и психического здоровья детей**.

Актуальность проблемы **сохранения и укрепления здоровья детей** дошкольного возраста **обусловлена** тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе.

Никто не станет отрицать, что от состояния **здоровья** во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

В процессе воспитания **детей** уже с раннего возраста им необходимо прививать навыки **здорового образа жизни**, что поможет **предотвратить** риск нежелательных последствий. В первую очередь нужно создать безопасную, **здоровую**, комфортную среду для пребывания **детей в учреждении**:

- обеспечение **качественной питьевой водой**;
- средствами санитарии и гигиены;
- услуги по охране **здоровья** и обеспечению полноценного питания;
- санитарное просвещение.

Задачи, поставленные стандартом ФГОС:

-охрана и **укрепление физического и психического здоровья детей**;  
-формирование общей культуры воспитанников, **развития нравственных**, интеллектуальных, **физических**, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования **предпосылок** учебной деятельности;

-обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организованных форм уровня дошкольного образования;

-формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям **детей**;

-обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

Мы поставили перед собой задачи:

- расширение и углубление знаний дошкольников в области безопасности жизнедеятельности и **здоровьесбережения**;
- приобретение умений и навыков, формирующих устойчивую потребность дошкольников быть **физически и психически здоровыми**;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, к **здоровому образу жизни**;
- рост уровня **физического развития** дошкольников, развитие **музыкального слуха**, чувства ритма;

• профилактику инфекционных заболеваний и возможное исправление отклонений в **физическом развитии ребенка**, в первую очередь опорно - двигательного аппарата и сосудисто - респираторной системы.

В детском саду созданы необходимые условия:

оборудованы физкультурные залы; спортивные площадки; массажный кабинет; физкультурные уголки в каждой возрастной группе; работают квалифицированные специалисты;

Еженедельно дети осматриваются педиатром с **детской поликлиники**, который не только следит за их здоровьем но вместе с мед. сестрами детского сада **разрабатывает оздоровительные мероприятия** (коктейли, фиточаи, витаминизация).

Один раз в месяц детей осматривают невролог и ортопед.

Невозможно решить все эти задачи без соблюдения целого комплекса мероприятий: режима дня, назначение рационального питания, закаливающих мероприятий и систематических физкультурных занятий.

Важнейшее условие детского сада - **соблюдение режима**.

Режим - это правильное **распределение** во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных **физиологических** потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования.

В нашем дошкольном учреждении режим дня строится в соответствии с возрастом **детей**. Мы пытаемся донести до родителей важность именно этого **условия для здоровья ребенка**.

Так как, к сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

Для решения стоящих перед нами задач, используем различные формы работы:

утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультпаузы и физ. минутки, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, гимнастика пробуждения после дневного сна,

Самостоятельная двигательная активность **детей в группе**, стретчинг, организованная и самостоятельная деятельность **детей на прогулке**, физкультурные досуги, **развлечения**, праздники, неделя **Здоровья**, Олимпийская неделя, занятия хореографией, физкультурные досуги, **развлечения**, праздники с родителями.

Утренняя гимнастика решает следующие задачи:

- повышение эмоционального тонуса **детей**;

- активизация мышечного тонуса **детей** путем **комплексного физического** и закаливающего воздействия на их организм.

Физкультурные занятия являются основной формой физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и решают целый комплекс задач:

- удовлетворяют естественную потребность **детей в движении**; - **развивают физические качества детей**; - формируют основные двигательные умения и навыки **детей**;

- обеспечивают **развитие** всех систем и функций организма ребенка, повышая уровень резистентности его защитных свойств;

- обеспечивают рост **физической** подготовленности ребенка в соответствии с **физическими** возможностями и состоянием его **здоровья**

Важнейшим **условием** результативности обучения является преемственная связь физкультурных занятий. Наш **детский** сад использует в своей работе программу «*Детство*» поэтому, для проведения занятий мы используем методические пособия разработанные О. М. Литвиновой («*Физкультурные занятия в детском саду*») все **предложенные** ею **развернутые** конспекты физкультурных занятий соответствуют требованиям ФГОСД. Основная задача физкультурного воспитания - формирование **здорового образа жизни**, приобщение **детей** к регулярным занятиям **физическими упражнениями**, повышение двигательной активности дошкольников.

Физкультпаузы физминутки и пальчиковая гимнастика

в режиме дня решают следующие задачи:

- снижение психической нагрузки на эмоционально-волевую сферу ребенка и его сенсорные каналы (*зрительный, слуховой, тактильный и двигательный*);

- обеспечение эмоционально-активного отдыха **детей**;

- активизация мышечного тонуса **детей** после относительно длительного статического положения, в котором они находились во время занятия.

Закаливание.

В **качестве** основных средств закаливания используем естественные природные факторы:

- воздух,

- вода,

- солнечный свет.

Чтобы получить положительные результаты, мы соблюдаем основные принципы:

Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

Последовательность применения закаливающих процедур.

Систематичность начатых процедур.

Комплексность.

Игровой стретчинг.

Отличительная особенность занятий состоит в том, что они проводятся в игровой форме, а каждое занятие объединено общим сюжетом, который включает в себя упражнения на **развитие** всех каналов восприятия.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги - это неотъемлемая часть жизни дошкольников, их двигательной активности, одно из важнейших средств гармоничного **развития личности детей** дошкольного возраста.

Как уже сложившаяся традиция, ежегодно у нас проводятся совместные мероприятия со школой «*День богатыря*» «*Олимпийские игры*», в которых принимают участие дети старших групп и 1 класса. Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или

разного возраста, проводятся не менее 3 раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер: «Мама, папа, я - дружная семья», «Малые Олимпийские игры», «А ну-ка парни!» и т. д. На праздниках используются не только разнообразные двигательные задания, но и танцы, песни, стихи, загадки. Как правило, они проводятся на воздухе и имеют продолжительность 1-1,5 часа, поэтому при планировании мы **предусматриваем** такое чередование материала, которое позволяет обеспечить оптимальную нагрузку, адекватную возрастным возможностям и уровню подготовленности детей.

Как в дошкольном учреждении, так и в школе образовательно - воспитательный процесс должен быть подчинен становлению личности ребенка:

**Развитию его компетентности** (коммуникативной, интеллектуальной, **физический**, инициативности, самостоятельности, ответственности, произвольности, свободы и безопасности поведения. • Еще одно из направлений работы - усовершенствовать формы организации методы обучения в дошкольных учреждениях и начальной школе:

1. Отказаться от жестко регламентированного обучения в **детском саду** (статичные позы на занятиях, расположение столов по типу школьного и т. д):

2. Максимально обеспечить двигательную активность **детей** в школе на уроках физкультуры, больших переменах, а также в процессе внеклассной работы. **Предложенные** направления создадут общий благоприятный фон для **детей- физического**, интеллектуального, эмоционального - как в дошкольном учреждении, так и начальной школе, **сохранится и укрепится их физическое и психическое здоровье**. А это и составляет важнейшую задачу образования, его основной результат.

При переходе **детей из детского сада** в школу меняется статус ребенка, эмоциональный фон, хочется чтобы в период адаптации для поддержания **физического и психического развития ребенка**, была правильно **распределена** учебная нагрузка в течении недели, а **физическая** нагрузка соответствовала возрасту, полу, уровню **физического развития и здоровья ребенка**, а также доставляла ему радость. Правильно организованное **физическое** воспитание в дошкольных учреждениях способствует формированию у **детей** хорошего телосложения, профилактики заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем **детского организма**, позволяет ему накопить силы, что обеспечит в будущем не только полноценное **физическое**, но и умственное **развитие**.

В соответствии с целью и задачами и для **определения** эффективности всего комплекса форм работы с детьми по **сохранению и укреплению здоровья** нами было проведено комплексное изучение динамики состояния **здоровья детей**. Работа проводилась в течении 3-х лет. Обследование осуществлялось совместно с воспитателями этих групп, медработником **детского сада**, инструктором **физического воспитания**.

Большинства **детей** **наблюдается**:

- **Укрепление осанки**, улучшение **физических качеств**: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, равновесия;
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений в соответствии с возрастными нормами;
- **развитие** чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласование характера движений с настроением музыки;
- улучшение умственных способностей: внимание, памяти, быстроты реакции, воображения;
- **развитие эмоциональной сферы**, нравственно - волевых черт, коммуникативных способностей.