

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребенка – «Детский сад №226»

Консультация для педагогов на тему:
«Создание условий для развития физических качеств у дошкольников»

Подготовил: старший воспитатель
Бачерова Наталья Николаевна

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Для родителей нет больше радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребенок. Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

В нашем дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей. Работа педагогов нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств. Одним из направлений деятельности нашей группы является создание комплексной системы оздоровления детей. В процессе этой работы я решаю следующие задачи:

- создание в группе условий для обеспечения физического и психического благополучия каждого ребёнка;
- формирование основных двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств;
- формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Для полноценного физического развития детей, реализации их потребности в движении создаю определенные условия. В группе оборудован уголок физической культуры, где располагаются физические пособия для развития двигательных умений и навыков, профилактики плоскостопия,

формирования осанки, снятия усталости. В группе мной созданы условия для активизации двигательной деятельности детей во время их бодрствования, широко использую разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению ими разных движений.

Сконструировала нетрадиционное оборудование: флажки, ленты для гимнастических упражнений, «тренажеры» из природного материала (мелкие камушки, орехи, горох, фасоль) для босохождения, спортивная дорожка для правильной постановки стопы, султанчики. Там же поместила мячи, кольцоброс, скакалки, «летающие тарелки», атрибуты для подвижных игр, каталоги физминуток и русских народных подвижных игр с полным описанием. Размещенные в физкультурном уголке, пособия и атрибуты регулярно обновляются и пополняются. Дети самостоятельно выбирают интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогают творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди различных предметов и регулировать свою двигательную активность. Гибкий оздоровительный режим дня, предполагает систематическую работу по использованию здоровьесберегающих технологий. Он предусматривает вариативность всех режимных моментов, сохраняет общую продолжительность основных компонентов и носит в целом динамичный характер, включает стереотипно повторяющиеся оздоровительные и профилактические мероприятия, которые объединены игровым содержанием

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений гимнастики после сна воспитывает волевые качества ребёнка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна ещё и тем, что у детей вырабатывается привычка

каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Нетрадиционная утренняя гимнастика не только сохраняет и укрепляет здоровье детей, обеспечивает их полноценное физическое развитие, формирует интерес к занятиям физкультурой и спортом, но и поддерживает положительное эмоциональное состояние каждого воспитанника. В работе с детьми среднего дошкольного возраста использую игровые, сюжеты (например, «В лесу», «В цирке» и др., комбинированные формы построения утренней гимнастики. Игра – гимнастика увлекает детей, их физическое развитие происходит опосредованно в процессе занимательной деятельности. После интенсивных двигательных нагрузок выполняем дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Не остаётся без внимания расширение индивидуального двигательного опыта ребёнка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются чётко, ритмично, в определённом темпе выполняют различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку.

Стараюсь обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, использую подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Опыт работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьёй и детским садом. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым –

это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Совместная деятельность педагогов – детей – родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Организуя прогулки детей на воздухе, создаю условия для их активной деятельности.

Только профессиональная компетентность педагогов дошкольного образовательного учреждения, любовь к своей профессии и, конечно же, к детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети – будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит его благополучие.