

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 217 «Светлана»**

**Методическое пособие по организации
здорового образа жизни дошкольников**

«Здоровый ребенок»

Составитель : инструктор
по физической культуре
Колесова А.А.

г. Краснодар
2020г.

"Я не боюсь еще и еще раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их одухотворенная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".
В.А. Сухомлинский.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, поэтому проблемы здоровья детей в данный момент очень актуальна. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

По данным мониторинга по физическому развитию дошкольников ДОУ состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания, также наблюдается снижение двигательной активности, увеличение умственной нагрузки в дошкольных учреждениях что отрицательно сказывается на физическом развитии. Современные дети испытывают "двигательный дефицит", т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека. На основании всего выше сказанного мы разработали

методическое пособие «Здоровый ребенок» для детей старшего возраста.

Цель

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в МБДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить детей с здоровыми принципами питания, витаминами.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Задачи.

Оздоровительная

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательная

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Воспитательная

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера;
4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Модель осуществления работы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами в ДОУ.

Основной формой организованного и систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам, является непосредственно образовательная деятельность по физической культуре. Специальной задачей, которой является, овладение необходимым программным материалом по развитию основных видов движений, двигательных качеств, формирование оптимальной двигательной активности.

Для более качественного проведения образовательной деятельности по физической культуре, повышению двигательной активности, формированию у дошкольников двигательной культуры, положительного эмоционального настроя к участию в образовательном процессе необходимо очень тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и воспитателя.

В дошкольных учреждениях организация образовательной деятельности по физической культуре предусматривает участие педагога группы.

Для повышения двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроя - является рациональность организации взаимодействия воспитателя и инструктора по физической культуре. При этом важна согласованность действий педагогов и специалиста.

Со старшим воспитателем – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия один раз в неделю обсуждение со специалистами и вопросов, требующие внимания.
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности

детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Ознакомление воспитателей с конспектами физкультурных ОД, консультации по отдельным вопросам (методике проведения, способах организации и т. д.).

Чтобы физкультурные ОД были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, необходимо использовать разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно- проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Образовательная деятельность, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, зная методику проведения физкультурных ОД, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для воспитателей необходимо разрабатывать материал для закрепления пройденного материала, в котором предлагаются для планирования игры и игровые упражнения. Кроме этого разрабатываются и внедряются в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями. Инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, проводит мастер-классы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.