**Тема: «Система физкультурно – оздоровительной работы в ДО»**

Немного истории.

Выдающийся педагог, реформатор воспитания, автор «Педагогики сердца» Я.Корчак писал: « Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутанули бы, попали бы под машину, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями.

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Под этим девизом и осуществляется наша работа.

Впервые о необходимости культуры здоровья и ее сущности высказался крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное – это научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость формирования культуры здорового образа жизни подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. Так же очевидно, что становление культуры здорового образа жизни человека обусловлено, прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.И.Антонов, Г.А.Бутко, И.В. Журавлева и др.).

Проведенные исследования позволили сделать вывод о наличии представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

- большинство детей имеют представления о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;

- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроены на воспитателя и близкого взрослого (мать);

- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;

- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно – гигиенических норм, состояния окружающей среды;

- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

В последнее время мы все чаще слышим и сами употребляем выражение «культура здорового образа жизни». А что же такое «культура» и «Образ жизни»? Давайте рассмотрим эти понятия.

Истолкование понятия «культура» дает нам возможность уяснить содержание и специфику одного из видов культуры, который является предметом наших размышлений. Среди множества определений культуры, наиболее удачными в данном контексте представляются те из них, которые трактуют это системное социальное явление и как фонд ценностей, созданных людьми, и как способ творческого освоения мира, реализации сущностных сил индивида. Таким образом, культура является сосредоточием духовности, энергии, высшим критерием достижений в различных областях жизнедеятельности. Понятие «культура» очень сложное и многокомпонентное.

Что же понимают под образом жизни?

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека, и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Что представляет себе понятие «Здоровый образ жизни»:

«Здоровый образ жизни» - это максимальное количество биологических и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, осознанно реализуемых им, обеспечивающие формирование, сохранение и укрепления здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия (Виноградов А.В., Мазепов А.К., 1997г.)

«Здоровый образ жизни» - это типичные и существенные для данной общественно – экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия (Изуткин Д.А., 1982 г.);

«Здоровый образ жизни» - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни (Лисицин Ю.П., Царегородцев Г.И., 1986 г.)

«Здоровый образ жизни» - поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно – гигиенических нормативах, направленных на сохранение здоровья (Оганов Р.Г., 1994г.)

«Культура здоровья» рассматривается нами как нацеленность субъекта на активное творческое познание, сохранение и развитие собственного здоровья и здоровье окружающих с учетом адекватной оценки субъектом условий, определяемых природой, обществом, и отдельными личностями.

Исходя из выше сказанного у нас сложилось представление о здоровом образе жизни и о значимости проведения работы в данном направлении. Но достичь результата можно только работая в системе. Что значит система?

Система – это совокупность элементов или отношений, закономерно связанных друг с другом в единое целое, которое обладает свойствами, отсутствующими у элементов или отношений их образующих.

Термин «система» означает соединение, составленное из частей.

Система – целое, образованное взаимоподчинением составляющих его частей, элементов (Энциклопедический словарь).

Система – это множество связанных действующих элементов (О. Ланге).

Система – порядок, обусловленный планомерным, правильным расположением частей в определенной связи (Краткий словарь иностранных слов).

Система физкультурно оздоровительной работы – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения рассчитанная на длительный срок. Данная работа представлена в познавательной области «Физическое развитие», которую входит два направления:

1. Физическая культура
2. Здоровье.

Цель физкультурно – оздоровительной работы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Работа по системе физкультурно – оздоровительной работы проходит через все виды деятельности ДОУ - режимные моменты, игры, непосредственно-образовательную деятельность, взаимодействие с семьёй.

Всю систему можно разделить на четыре направления:

1. физкультурно – оздоровительная работа

2. лечебно – профилактическая

3. просветительская работа

4. коррекционная работа

Рассмотрим каждое направление более подробно.

1. **физкультурно – оздоровительная работа**

Двигательная деятельность - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно сосудистой, дыхательной, физическому и нервно-психическому развитию). Физкультурные занятия по развитию двигательной активности проводятся педагогом по расписанию 2 раза в неделю в зале и 1 занятие на улице с использованием подвижных игр. В каждой возрастной группе общая продолжительность занятия различна и зависит от возраста воспитанников.

Также к ней относится:

Утренняя гимнастика

Плавание

Спортивные игры и упражнения

Кружки

Секции

Лечебная физкультура (по назначениям врача)

Физкультурные досуги

Физкультурные праздники

День здоровья

Каникулы

Олимпиада

Прогулки-экскурсии

Занятия - хореографией

Занятия по валеологии и экологии

Спортивные праздники

Развлечения

Спортивные досуги

Занятия ЛФК и т. д.

**2. лечебно – профилактическая**

Профилактические мероприятия - совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья людей, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления. Предполагает мероприятия, направленные на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма.

К ним относятся:

1. ежедневные прогулки

2. сон без маек

3. профилактика плоскостопия

4. гимнастика после сна

5. зрительная гимнастика

6. дыхательная гимнастика

7. точечный массаж

8. полоскание полости рта

9. использование фитонцидов (лук, чеснок)

**3. просветительская работа**

Проводится с целью повышения компетентности педагогов и родителей по формированию у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

Проведение инструктажей и консультаций для сотрудников

Педагогические советы, посвященные вопросам оздоровления

Консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»

Беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни

Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации

Выпуск газет о здоровье

Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ДОУ

Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья

Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.

**4. коррекционная работа**

Ежедневно учитель – логопед, педагог - психолог используют коррекционные и оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья.

- Артикуляционные гимнастики

- Речевые игры

- Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики

- Сказкотерапия и др.

Пример:

Система физкультурно-оздоровительной работы в младшей группе

# Общие требования

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

* Соблюдение санитарных и гигиенических требований.
* Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)
* Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух.
* Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.

1. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
2. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
3. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.
4. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 4 часа в день).

*Организационная двигательная деятельность детей*

1. Утренняя гимнастика (ежедневно), включает в себя коррегирующие упражнения

* общеразвивающие,
* упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки)
* упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы)
* дыхательная гимнастика
* Упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близоруковти)

1. Занятия физкультурой (3 раза в неделю) по 15 минут.
2. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно) по 25 минут.
3. Индивидуальные (с малыми подгруппами) занятия с учетом группы здоровья.
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

* Утром – 10-15 минут
* После завтрака – 5-7 минут
* На прогулке 60 минут
* После сна – 10 – 15 минут
* На второй прогулке – 30 минут

1. Базовая и игровая деятельность – 3 часа 50 минут.

*Закаливание*

* Умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук.
* Ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).
* Воздушные ванны до и после сна (по 5 – 10 минут).
* Оздоровительные прогулки, ежедневно (до 3 – 3,5 часов).
* Одежда по сезону.

*Работа с родителями*

* Консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»
* Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья
* Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.

Главное в работе педагога по системе физкультурно – оздоровительной работе - это научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В. А. Сухомлинский*