

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Лебяжинский детский сад

**Выступление на педагогическом совете  
«Физические методы укрепления здоровья  
детей»**

Подготовила: воспитатель  
Завьялова Е.Н.

с.Лебяжье  
декабрь 2013 г.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов и родителей. Именно «в дошкольном возрасте закладываются фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, преобразуются физические качества; вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания; приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни».

Задача воспитателя при проведении работы по физическому воспитанию детей заключается в систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Особенности физического развития детей требуют от воспитателя глубоких знаний и творческого подхода, а также строгой регламентации двигательной деятельности детей в организации подвижных игр, физкультурных занятий, утренней гимнастики.

Поэтому воспитателю во время планирования и проведения работы в укреплении здоровья детей, необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности развития ребенка, создание всех условий для нормального физического развития детей.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

### **Основные методы и средства в оздоровлении детей**

- Организация двигательной деятельности в групповом помещении,
- утренняя гимнастика,
- физкультурные занятия,
- подвижные и спортивные игры,
- активный отдых,
- индивидуальная работа,
- использование специальных оздоровительных упражнений на физкультурных занятиях:
- дыхательная гимнастика,
- Гимнастика для глаз,
- игровой самомассаж,

- упражнения для формирования навыков правильной осанки,
- упражнения для профилактики плоскостопия,
- упражнения на расслабление.

***Методические рекомендации по оздоровлению:***

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду, на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

Укрепления и развития здоровья дошкольника предполагает, помимо врачебных и психолого-педагогических мероприятий, специальную организацию жизни ребенка в детском саду. Режим пребывания ребенка, организация его жизненного пространства, характер отношений, методы воспитательной работы в образовательном учреждении – всё это должно способствовать формированию осознанного отношения ребенка к своему здоровью. Важную роль играет рационально организованный режим дня:

- **Утро радостных встреч.** Доброжелательное отношение к пришедшему ребенку, атмосфера дружественного участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, возможную замкнутость. Этому способствует улыбка, рукопожатие, поглаживание, теплая радушная встреча, несколько ободряющих слов, жизнерадостная музыка, не громко звучащая в группе.
- **Утренняя зарядка.** Во время зарядки используются не только традиционные упражнения, но и элементы дыхательной гимнастики, точечного массажа.
- **Утренний туалет.** Мытьё рук, умывание так же сопровождается массажем рук под прохладной проточной водой, выполнение пальчикового массажа. Воспитатель сам моет руки, помогает это сделать детям, при этом каждое действие сопровождается стихами, играми – инсценировками, соревнованием «у кого получается лучше».
- **Завтрак (обед, полдник).** Приём пищи должен проходить в атмосфере уюта и чистоты. Организация рационального питания – одна из составляющих здорового образа жизни.

- **Прогулка на свежем воздухе.** Она всегда должны быть наполнена разнообразными подвижными играми, соревнованиями

- Традиционно во время занятий с детьми нужно проводить пальчиковые, зрительные, артикуляционные гимнастики, физкультурные паузы. Использование этих форм организации занятий позволяет решить множество психологических и физических проблем в развитии ребенка, что снижает степень его утомляемости.

- **Дневной отдых детей.** Подготовка к нему сопровождается тихой, спокойной музыкой, чтением художественного произведения, ласковыми наставлениями воспитателя на предстоящий отдых.

- После сна настроить ребенка на активное хорошее самочувствие позволяют минуты динамической гимнастики, включающие воздушное закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа педагога не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт. В совместной работе педагога и семьи нужно использовать консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотр-конкурсы, анкетирование.

Подготовить папки-передвижки ("Движение - основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.).

Охрана жизни, здоровья дошкольника предполагает прежде всего исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние ребенка. Ведущая роль в этом принадлежит правильной организации жизни детей в дошкольном учреждении, контролю за их деятельностью и играми со стороны взрослых.

Таким образом, целостная система оздоровления, основанная на классических образцах и педагогических инновациях, способствует гармоничному физическому развитию детей.