

# Роль воспитателя в создании условий для физического развития детей.

Васильева Н.В. –старший воспитатель

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях - это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье. Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста

используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникает положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.).

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания РАХИТ. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания,

вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Таким образом, можно выделить следующие условия и факторы успешной организации физического воспитания детей:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.
6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Опираясь на программу воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» в начале учебного года нами были поставлены следующие задачи:

Охрана и укрепление здоровья детей.

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание(в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении у нас в детском саду созданы следующие условия:

в каждой группе проводятся 3 занятия физкультуры в неделю - два дня в зале, одно занятие на улице.

Для физкультурных занятий в детском саду оборудован физкультурный зал с разнообразным физкультурным оборудованием (он же музыкальный зал). Для занятий на улице имеется площадка, с необходимым оборудованием.

Каждый день по утрам проводится утренняя гимнастика.

Воспитатели сами подбирают упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

Подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

Оборудование физкультурного уголка;

Организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на улице;

Оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей(чем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие малыша).

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие задачи:

обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;

формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;

формировать основы безопасности жизнедеятельности;

оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

утренняя гимнастика;

гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами; занятия, прогулки;

спортивные праздники и развлечения;

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика,

физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали

естественными и необходимыми в нашем детском саду.

Одним из направлений нашей деятельности воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать: значение здорового образа жизни;

осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;

обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;

взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;

научиться приемам самомассажа;

усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи:

Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.

Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

Основные правила.

Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Концентрировать внимание на дыхательном упражнении - это увеличивает его положительное действие.

Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

Дышать носом.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

Массаж рук

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

"Мыть" кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.

Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

Растирать "мочалкой" всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; "смывать водичкой мыло": одной рукой вести вверх, затем ладонкой - вниз и "стряхнуть воду".

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, "лепит" ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);

нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки");

лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки - ушки будут чистыми и всеслышащими);

с усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

#### Массаж головы

Цель: Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

"Догонялки". Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

#### Массаж лица

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, "лепить" красивое лицо.

Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы вискам).

Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

В процессе нашей деятельности мы пришли к следующим выводам. Осуществляя физкультурно-оздоровительную работу в нашем детском саду, нам удастся воспитывать в ребенке потребность к здоровому образу жизни. Наши выпускники активны, любознательны, выносливы, легко адаптируются в школьных условиях. Обладают всеми качествами гармонически развитой личности.

