

Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ

Пріоритетний напрям освітньо-виховної роботи у нашому дошкільному навчальному закладі — організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього-го здоров'я, успішний фізичний розвиток, подо-лання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності.

Ця робота спрямовується на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання дітей володіє багатим арсеналом різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів. Чим різноманітніші засоби виховного впливу на дітей використовуємо в своїй роботі, тим динамічнішим є перебіг процесу фізично-го розвитку дошкільнят.

Основні показники фізичного здоров'я дитини — загартованість організму (ступінь розвитку адаптивних можливостей організму проти негативних змін навколишнього середовища); повноцінний фізичний розвиток; рівень рухової підготовленості; розвиток фізичних якостей та тренуваність організму.

Ефективність загартування дітей визначається доцільним вибором різних його видів (об-тирання, обливання холодною водою, контрастне обливання, ходіння босоніж, полоскання горла, використання сауни, плавання в басейні тощо). Запорука позитивних зрушень — систематичність, послідовність, позитивне ставлення дитини до загартувальних процедур, відсутність примусу.

Актуалізації знань дітей, їхніх умінь та навичок, особистісних досягнень у сфері рухового досвіду сприятиме й залучення їх до планування варіантів виконання рухових завдань на прогулянці, під час пішого переходу. Більшої самостійності варто на-давати малюкам і в рухливих іграх, заохочувати їх самостійно організовувати знайомі ігри, розподі-ляти ролі, продумувати й ускладнювати правила. Саме такий підхід допоможе деяким дітям, які зви-кли перебувати під пильною опікою дорослих, до-цільно й цікаво організовувати власне дозвілля.

Передумови збереження здоров'я дитини:

- Гуманістична спрямованість освітньо-виховного процесу: повага до дитини, віра в її можливості, відсутність критиканства, об'єктивно-оптимістичний аналіз досягнень вихованця.
- Встановлення доброзичливих стосунків: вод-ночас поєднання доброзичливого ставлення педагога з об'єктивною вимогливістю. Урахування базових можливостей дитини та результативності її здобутків.
- Надання кожній дитині можливості почуватися щасливою.
- Забезпечення оптимальної реалізації особистісного потенціалу кожної дитини (зникає елемент невдоволення через неуспішність).
- Застосування особистісно значущих способів діяльності, завдань різних видів та рівнів.

Особистісна налаштованість працівників дошкільного навчального закладу і батьків на збереження здоров'я малюків як основного елемента загальнолюдської культури. Забезпечення оптимальної активної життєдіяльності дітей. Відхід від декларативного стилю виховання на користь дієвого.

Усвідомлення дорослими того незаперечного факту, що навчають не лише ті норми і правила, які ми озвучуємо, а й наше поводження в повсякденному житті. Саме наша поведінка щодня, щохвилини є яскравим прикладом для наслідування. Відповідність процесу життєдіяльності дітей нормам безпечного та здорового способу життя, які декларуємо. (Абсурдно роз'яснювати дітям значення позитивних емоцій, а в реальному житті повсякчас гримати на них, застосовувати покарання тощо). Здоровий спосіб життя має бути не лише засобом досягнення міцного здоров'я, а нормою щоденного життя. Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров'язберезувальних та здоров'я формувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму у дошкільному закладі. Щоденно перед сніданком у режимі дня дошкільнят проводиться ранкова гімнастика. Вона є обов'язковою складовою організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Ранкова гімнастика сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції. Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні.

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик задалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно в'язати для виконання вправ. Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (чешках) або босоніж. Вихователь до проведення ранкової гімнастики вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шикування дітей в колону по одному. Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба задалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шикуванням, діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених донизу.

Для організованого проведення гімнастики вихователь шикує молодших дошкільнят у коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, групу треба розімкнути. За командою вихователя діти роблять два-три кроки назад – коло стає широким і ніхто нікому не заважає. Середню і старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють ланки, йдуть у напрямку кеглів (кубиків або прапорців на підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці зали.