Автор:

Инструктор по физической культуре

Ярославцева Юлия Владимировна

Место выполнения работы: Структурное подразделение МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова «Детский сад №259»

Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников.

По своему действию движение

вполне может заменить собой любое лекарство,

 но ни одно лекарство мира не может заменить движение.

                                                                     Врач А. Труссо

      Двадцатый век дал людям много благ: электричество, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт и пр. Медицинская наука избавила человечество от многих инфекционных заболеваний. Однако двадцатый век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно - психического напряжения, химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с научно – техническим прогрессом. Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека.

      Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является актуальной проблемой физического воспитания дошкольников. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления дошкольников приобрела особую актуальность для большинства дошкольных образовательных учреждений. Это неслучайно, так как социально – экологическая обстановка многих городов России является неблагоприятной для развития детского организма. В тоже время к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни.

      Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т.д. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто. Неумение ребенка правильно держать своё тело влияет не только на его внешний вид, но и на состояние внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

      Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

     Медицинская статистика говорит о том, что в последнее время увеличилось количество детей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата (известно, что более 50% обучающихся начальной школы имеют нарушения осанки). В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и оздоровительной направленности непосредственно в условиях образовательного учреждения, в частности, детского сада, где ребенок находится ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность профилактических и оздоровительных воздействий.

       Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок - это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на профилактических и оздоровительных мероприятиях, создании определенных условий для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования направлен на решение многих задач, в том числена охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

      Такую работу в детском саду должны осуществлять инструктор по физической культуре и воспитатели. На базе детского сада для оздоровления детей можно организовать методическое объединение «Здоровьесберегающие технологии в ДОО», которое будет решать вопросы профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата и оздоровление дошкольников средствами физического воспитания. Прежде, чем начать работу по профилактике нарушений ОДА и оздоровлению дошкольников, воспитателям методического объединения необходимо пополнить знания: что такое опорно-двигательный аппарат, причины его заболеваний, типы нарушений осанки (работа с интернетом, консультации медицинского персонала и инструктора по физическому воспитанию). В начале года, совместно с медицинским персоналом необходимо провести мониторинг здоровья, а затем определить план мероприятий на год. В каждой возрастной группе составить план – схему для проведения профилактических и оздоровительных мероприятий в режиме дня. На протяжении всего дня в группе необходимо поддерживать оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, здоровьесберегающие технологии в режиме дня. Для поставленной цели ставятся следующие задачи:

- формировать у детей навык правильной осанки;

- развивать гибкость и подвижность в суставах;

- укреплять мышечную систему ребенка;

- учить детей напрягать и расслаблять мышцы;

- формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

      Формировать у детей желание быть здоровыми надо начинать с бесед об осанке, какая она должна быть, для чего нужно сохранять осанку?

На первых занятиях учить детей правильно принимать основные исходные положения: стоя, лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке и другие. В каждом последующем занятии закреплять пройденный материал.

В игровой форме детей знакомить в доступной форме со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Учить элементарным навыкам ухода за собой. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети будут закреплять в самостоятельной деятельности.

 Для занятий подбирать физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Такие упражнения действуют на организм всесторонне. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению.

Какие же средства физического воспитания рекомендуется включать в работу для профилактики и оздоровления дошкольников.

1.Физические упражнения: с предметами, без предметов, из разных исходных положений, с использованием спортивного инвентаря, нестандартного оборудования.

2.Физические упражнения силового и расслабляющего характера.

3.Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А.Н.: «Ладошки», «Ушки», «Погончики», «Кошка». «Обними плечи».

4.Закаливающие процедуры, доступные в условиях дошкольного учреждения: промывание носа проточной водой, обширное умывание, точечный массаж в области носа, самомассаж; оздоровительные занятия проводить с открытой фрамугой, босиком, в облегченной одежде (шорты, майка, носки), сухое растирание махровой рукавичкой.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью регулярно проводить родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия, спортивные досуги, праздники и развлечения.Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений, на развитие у них культуры и желания вести здоровый образ жизни. Родители объясняют детям, как важно утром спешить в детский сад на утреннюю гимнастику. К приобщению здорового образа жизни помогают совместные оздоровительные занятия, спортивные мероприятия.

Формы проведения утренней гимнастики: танцевальные движения, основные движения, подвижные игры, зарядка с одним спортивным предметом «Зарядка с мячом», «Зарядка с обручем», беговые задания, «Дорожка здоровья», силовая зарядка.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни.

      Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается физкультурой или каким-либо видом спорта.

    Здоровье человека зависит от его образа жизни, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, двигательной активности.

       Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации и родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей человека, для укрепления и сохранения здоровья.