

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 4 комбинированного вида

Физическое воспитание и спорт, как важный фактор укрепления и
сохранения здоровья детей

Автор работы:
Паштынова Светлана Викторовна,
инструктор по физической культуре
первой категории
МДОБУ Д/С № 4 г. Зея

г. Зея

2018 год

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Отметим, что в нашей стране и области этому уделяется много внимания. Если умственный труд чередовать с физическим, то значительных успехов можно достичь и в учебе, и в спорте. Физкультура, представляющая главный источник силы и здоровья, развивает смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины, а главное - волю к достижению цели.

В последние годы проблема физического воспитания юного поколения приобрела особую значимость. Огромную важность физкультура и спорт получили благодаря принятию государственных программ по их развитию. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи, как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов.

На сегодняшний день уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

1. Физическая культура и спорт, как пропаганда здорового образа жизни детей.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8 – 10% населения. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Трудности физического развития детей объясняют тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Каждый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключается в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни.

Чтобы достичь положительных результатов в данном вопросе я поставила перед собой следующие задачи:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера. Развивать у детей терпение и выносливость.
3. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Для решения данных задач успешно сочетаю **классические методы** и приемы с **авторскими**, разработанными в процессе моей педагогической деятельности, внедряю в педагогическую деятельность активные формы работы.

В процессе образовательной деятельности активно использую в работе современные **здоровьесберегающие педагогические технологии** «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушиной, «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврюгиной, «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» М.М.Борисовой. Использование в работе данных технологий позволяет сохранять здоровье детей, развивать духовно-нравственные и физические качества, двигательную активность и становление физической культуры, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, умению оберегать, поддерживать и охранять его.

Применение здоровьесберегающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, в результате чего наблюдается рост детей с высоким уровнем физической подготовленности: высокий уровень овладения необходимыми знаниями и умениями по данной образовательной области «Физическое развитие» показали **61 %** детей, и только **4 %** детей имеют низкий уровень. Это, прежде всего, воспитанники, имеющие третью группу здоровья, часто болеющие дети.

По результатам анализа здоровьесберегающей деятельности снизилось количество пропущенных дней одним ребенком по болезни в год на **3%**.

Взяв за основу технологию обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала, я использую **метод круговой тренировки (автор Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста)** с карточной системой при проведении основных физкультурных занятий.

Занятия с использованием знаковых опор предполагают многократность повторений, последовательность и системность введения материала, его блочное распределение. Но самое главное – это создание условий, при которых ребенку будет интересен этот вид деятельности.

Для поддержания этого интереса используются различные виды круговой тренировки:

- сюжетная, которая выполняется по типу непрерывного двигательного упражнения с определенной направленностью и сопровождается художественным словом;
- круговая тренировка из подвижных игр, когда распределяется нагрузка на разные виды мышц, дети находятся длительное время в движении;

- прыжковая – включает разнообразные прыжки с использованием снарядов и спортивного оборудования, направленных на развитие мышц;
- круговая тренировка с одним снарядом – выполняются различные виды движений с одним снарядом (ходьба по скамейке с мячом, прокатывание мяча по скамейке, под дугой и т.д.);
- круговая тренировка с несколькими снарядами – по сигналу дети переходят от одного снаряда к другому, от выполнения одного движения к другому.

В рамках работы мною были подобраны физические упражнения и подвижные игры народов Приамурья для круговой тренировки. Разработаны схемы круговых тренировок по воспитанию ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Совместно с МДОАУ д/с № 3 проведены спортивные соревнования «Спортивная осень-2017», с МДОАУ ЦРР д/с № 14 проведён флеш-моб на площади им. Шохина, посвящённый Дню здоровья.

2. Реализация программы «Юный друг кадета»

Приоритетное направление нашего дошкольного учреждения – нравственно-патриотическое воспитание детей дошкольного возраста, где сложилась система работы по данному направлению развития дошкольников. В течение 2017-2018 года я активно принимала участие в работе региональной инновационной площадки направление, которое связано с организацией воспитательно-образовательного пространства, с выходом образовательной деятельности в социум. Реализация программы «**Юный друг кадета**» в рамках работы региональной инновационной площадки, способствует освоению основных социальных норм, необходимых человеку для полноценного существования в современном обществе – это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

При подготовке к торжественному мероприятию «**Посвящение в юные друзья кадетов**» особое внимание уделяла строевой подготовке детей под военные марши, с целью воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.

Одним из значимых событий в жизни дошкольников, стал смотр-конкурс «Строя и Песни», который проходит ежегодно в преддверии Дня защитника Отечества. В смотре принимают участие дети кадетских профильных групп ДОО, учащиеся кадетского класса МОБУ СОШ № 5, родители и все сотрудники детского сада. Смотр-конкурс проходит с целью воспитания патриотизма, развития физически здорового поколения.

В феврале 2018 года на базе МОБУ СОШ № 5 проходили спортивные соревнования «**Вперёд кадеты!**», в которых участвовали первый, второй кадетские классы школы и воспитанники профильной кадетской группы детского сада № 4, ставшие победителями данных соревнований.

Одним из полюбившихся детям и педагогам мероприятий военной тематики, является **спортивный досуг «Русские богатыри»**. Данное мероприятие стало традиционным в нашей дошкольной организации и проводится между подготовительными группами для приобщения подрастающего поколения к патриотическим ценностям, формирования детских представлений о русских воинах, защищавших родное Отечество. В данные мероприятия стараюсь привлекать спортсменов нашего города, родителей, кадетов из старших классов МОБУ СОШ № 5.

В марте этого года был проведен необычный праздник **«Малые олимпийские игры»**, посвященный Олимпийским играм 2018 г., в котором участвовали команды профильных групп дошкольной организации.

Благодаря сетевому взаимодействию воспитанники кадетских групп принимают участие в смотре **«Строя и Песни»**, который проходит в МОБУ СОШ № 5. Кадеты школы, демонстрируя элементы военного дела, свою выправку, сноровку, вселяли в наших мальчишек и девчонок патриотизм и любовь к Родине!

Ежегодно проводятся спортивные соревнования **«Военные на учении»**, где принимают участие военные части нашего города, служба МЧС, пожарные части № 10, № 55, Национальная Гвардия, полиция и конечно дети из кадетских групп.

В процессе организации спортивных досугов и праздников совершенствуются не только физические, но и нравственно-волевые качества личности ребёнка, а также дружеские взаимоотношения со сверстниками, командный дух, чувство коллективизма.

3. Работа с семьёй

Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные праздники и развлечения, с участием родителей воспитанников. В течение года мною были проведены мероприятия: **«Мама, папа, я и воспитательница моя!»**, **«Спорт – это сила, здоровье, игра»**, **«Папа, мама, я – спортивная семья!»** - эти праздники были посвящены Международному Дню семьи.

Для формирования традиций семьи, нравственной культуры детей и родителей, выработки общих взглядов и педагогических установок на воспитание ценностных ориентиров у детей, провожу **«День туриста»**, Активно привлекаю родителей к проведению Всероссийской акции **«Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**. В 2017 году семьи воспитанников, совместно с педагогами ДОО приняли участие в городском мероприятии **«Кросс нации 2017»** .

Таким образом, мы пришли к выводу, что детям для закрепления двигательных умений и навыков недостаточно времени занятия и поэтому родителям надо больше заниматься с детьми физическими упражнениями и подвижными играми, т.к. в игре, происходит закрепление и отработка полученных на занятии навыков.

Следовательно, показатели физического развития становятся выше, так как с детьми осуществляется система физических игр и упражнений как в ДОО, так и в семье.

Благодаря совместной работе инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей формируется модель выпускника - здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

4.Реализация комплекса ГТО в дошкольной организации.

Сформированная в ДОО система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволили сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО.

В апреле 2018 года был проведён фестиваль ГТО среди воспитанников подготовительных групп. Подводя итоги фестиваля, состоялось собрание для родителей, на котором выступила специалист ГТО МАУ ФОК г. Зея Кисельникова А.В., ознакомив собравшихся с реализацией норм комплекса ГТО. Родители дошкольников, показавших наиболее высокие результаты в ДОО дали согласие на участие в реализации данного комплекса.

По результатам сдачи норм ГТО - 10 воспитанников получили знаки отличия разных степеней (2 золото, 7 серебро, 1 бронза).

5. Вывод

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

Таким образом, все средства, методы и приемы, используемые мною, позволяют постепенно приобщить детей к здоровому образу жизни.