



# Модернизация физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС

Инструктор по физической культуре  
Писарева Светлана Аркадьевна  
МБДОУ д/с «Берёзка»  
пгт. Рыбная Слобода

Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Известный русский писатель и врач В.Вересаев особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека: «...С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»



Новая психология человека третьего тысячелетия – это здоровый образ жизни. Сущность и функции здорового образа жизни отличаются от традиционных представлений о здоровье индивида. Обеспечить его может только сам человек.

Его научную базу составляют идеи представителей различных дисциплин: физиологов А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна, психологов А.В.Запорожца, Д.Б.Эльконица, В.В.Давыдова, В.П.Зинченко, философов Э.В.Ильенкова и Ф.Т.Михайлова, педиатра и педагога Ю.Ф.Змановского и др.



# Назовем те черты, которые характеризуют это направление в общем и целом:



# В последнее десятилетие наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения:

климатические и природные условия (перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, частые столкновения атмосферных фронтов);

экологические проблемы;

неудовлетворительное экономическое положение;

медицинские показатели (высокий уровень хронических заболеваний, нарушений осанки и сколиоза, респираторные заболевания).

В целом современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ определились, сложился системный подход к организации этой деятельности.

Но любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.



**Оснований для модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Но главными считаются следующие:**

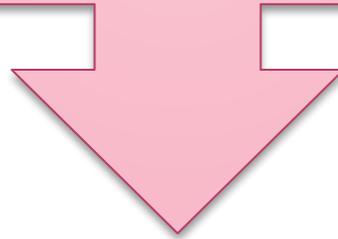
Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;



Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.



В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать своё здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для дошкольного возраста предусматривает:



- знание правил гигиены и ухода за своим телом
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей является одной из важнейших задач на современном этапе модернизации дошкольного образования. В дошкольном учреждении должен осуществляться комплексный подход в оздоровлении детей. Организация лечебно-профилактической работы, проведение физкультурных занятий, валеологическое просвещение воспитанников должны идти одновременно, рука об руку.

К другим основаниям модернизации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности являются новейшие исследования в области педиатрии, спортивной медицины, валеологии, психологии здоровья. В свете этих исследований многие технологии физического воспитания и лечебно-профилактической работы должны быть пересмотрены.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.



Модернизация содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения связана с разработкой особого междисциплинарного научно-практического направления, которое доктор психологических наук, директор Института дошкольного образования и семейного воспитания РАО В.Т.Кудрявцев назвал развивающей педагогикой оздоровления. Основные идеи педагогики оздоровления реализуются в Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет, а её ключевым принципом является индивидуально-дифференцированный подход. К числу других основных принципов педагогики оздоровления относятся:

- 1.
  - развитие творческого воображения;
- 2.
  - формирование осмысленной моторики;
- 3.
  - создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности
  - формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.
- 4.

# ФГОС определяет физическое развитие детей как приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- ✓ Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- ✓ Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начал представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- ✓ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ✓ Усвоение ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

\*Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации оздоровительной деятельности современного детского сада.

# К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

- Создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- Обеспечение психологическ-ой безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
- Физическое воспитание детей.
- Организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;



# Система общеоздоровительных мероприятий включает:

- Обучение детей уходу за своим телом
- Закаливание
- Витаминизацию блюд
- Фитопрофилактику
- Натуропатию
- Освоение упражнений психосаморегуляции состояния
- Оптимизацию двигательной деятельности детей



Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

- ✓ При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных навыков заботы о своем теле.

# Современные здоровьесберегающие технологии.

- 1) Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
- 2) Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.
- 3) Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

\*Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.



# К основным принципам семейного воспитания относятся:

- Принцип наследования и индивидуализации;
- Принцип активности;
- Принцип органичности и преемственности в освоении знаний;
- Принцип использования комментариев;
- Принцип резонанса.



Использование принципов семейного воспитания в практике дошкольного образования и особенно в физкультурно-оздоровительной работе требует организации системы специальных проблемных педагогических ситуаций. Суть их не в передаче знаний о здоровом образе жизни или обучении уходу за своим телом или физическим упражнениям, а в характере организуемой деятельности, в характере комментариев взрослого, в возможности продемонстрировать детьми своих растущих возможностей.



# Ребенок должен осознать:

- Получил ли он удовлетворение от физкультурной деятельности;
- Ожидал ли он конкретных результатов и добился ли их;
- Удовлетворен ли он этими результатами;
- В чем он видит смысл своей деятельности;
- Отличается ли ситуация, в которой он сейчас находится, от той, в которой он был в прошлый раз.

\*Другими словами, следует постоянно работать с собственными смыслами ребенка, помогая ему осознавать себя как человека со своими намерениями, целями, желаниями, симпатиями и антипатиями, человека, наделенного способностями чувствовать, мыслить, понимать, выстраивать свою деятельность.

# ВЫВОДЫ

Разумеется, в три-четыре года такая мыслительная деятельность ребенку еще не под силу. Но это не означает, что начинать ее следует в старшем дошкольном возрасте. Каждый раз после физкультурного занятия, водной процедуры, игры, гимнастики и т.п. следует спрашивать малышей о том, понравилось ли им заниматься, хорошо ли они себя чувствовали, не устали ли они и т.п. Ведь именно так и делают каждый раз их родители. А через некоторое время, например, вечером, попросить рассказать о том, чем они занимались днем. Если подобная работа ведется в системе, то постепенно малыши научаются запоминать свои действия, размышлять над ними.



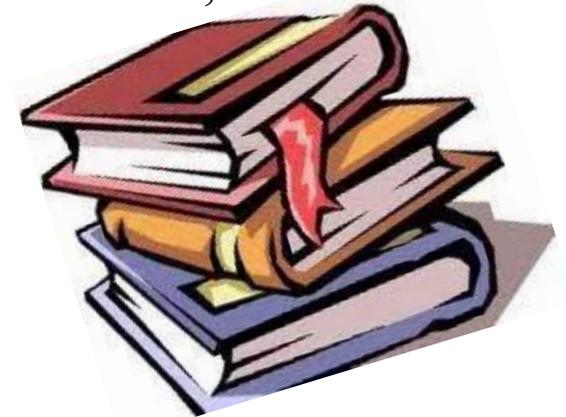
# ВЫВОДЫ

Эффект данной оздоровительной работы закрепляется в виде устойчивого, константного, целостного психосоматического состояния, которое может воспроизводиться в режиме саморазвития. Это, собственно и есть - прижизненно сформированное здоровье, здоровье, которое педагогически и психологически культивируется на базе определенного медицинского обеспечения.



# Списки использованной литературы:

- 1) Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.21-28.
- 2) Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья детей дошкольного возраста. - М., 2000.
- 3) Алексеев С.В., Петленко В.П. Мудрость здоровья. Культура и образ Жизни: / Под ред. Юрьева В.К. СПб, 1994. - 345 с.
- 4) Сухомлинский А.В. Сердце отдаю детям. Киев, 1974



БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

