

Методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются его неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении.

Большое внимание с раннего детства уделяется правильной осанке, двигательным навыкам, координации движений, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и др. а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Одним из условий воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня.

Для успешного физического развития ребенка необходимо комплексное использование всех форм физической работы (утренняя гимнастика,, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, прогулки, организация самостоятельной двигательной деятельности детей, физкультурные досуги, спортивные праздники) обеспечивают нормальное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Повышение двигательной активности в условиях образовательного учреждения.

Ежедневная двигательная активность дошкольников должна составлять не менее 1 часа, а в неделю -5-6 часов. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика (6-10мин)
- закаливающие процедуры (5мин)
- три физкультурных занятия в неделю (15-30мин)
- физкультурный досуг два раза в месяц (15-30мин)
- подвижные игры в течении дня (20-30мин)
- спортивные игры на прогулки (20-30мин)
- пробежки на перегонки, на время, на расстояния(10-30мин)
- экскурсии вокруг сада(15-30мин)
- хозяйственно- бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (16-30мин)
- использование физкультурного оборудование на участке (15-30мин)
- игры между занятиями (10мин)
- творческие подвижные игры.

Вместе с тем ежедневные занятия физической культурой в проветриваемом помещении и на открытом воздухе, частая смена упражнений при многократной повторяемости дают возможность постепенного увеличения нагрузки и полезной тренировки всех систем организма.

Во всех возрастных группах проводятся по три занятия физической культуры в неделю два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

При организации подвижных игр в течение дня и на прогулке необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазанием, а также элементы спортивных игр, плавания.

Оздоровительные мероприятия в ДОУ.

Одно из важных задач современного дошкольного воспитания- снижение риска заболеваемости детей наиболее распространенными простудными заболеваниями. Большое внимание следует уделять их профилактике – закаливанию детского организма.

- воздушно-контрастное закаливание;
- физические упражнения в помещении с контрастной температурой воздуха;
- ежедневное полоскание горла;
- ультрафиолетовое облучение;
- фитотерапия;
- точечный массаж;
- посещение бассейна.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании дошкольника– содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно способствует развитию и формированию здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, инициативного ребенка, хорошо владеющего своим телом, любящего физические и спортивные упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, поэтому обучение плаванию было и остается актуальной темой не только для каждого человека, но и для общества в целом.

Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей, ибо водные процедуры способствуют развитию двигательной активности, закаливанию детского организма.

Вместе с тем необходимо учитывать индивидуальные особенности и психическое здоровье каждого ребенка, создавая психофизический комфорт на занятиях и в свободной деятельности с детьми.

Целесообразное физическое воспитание и оздоровительные работы дают возможность всем детям овладеть наиболее рациональными способностями выполнения движений в оптимальных условиях развить физическую силу, выносливость, ловкость, быстроту реакцию, укрепить здоровье, способность противостоять стрессам, инфекционно-простудными заболеваниями. Кроме того, создается база для успешного овладения техникой двигательных действий в школе.