

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Габдуллина Р.Р.

Куликова Т.Н.

МБДОУ «ЦРР детский сад № 22 «Алсу», Альметьевск, Россия

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Пусть он бегает, работает, действует –
пусть он находится в постоянном движении».
Ж.–Ж. Руссо



Аннотация. В статье представлены практические результаты работы по актуальной и злободневной теме – оздоровление детей дошкольного возраста. Велика в этом роль воспитателя и физкультурного работника как организаторов жизнедеятельности дошкольников. В ходе реализации этапов работы развился наш творческий потенциал. Мы постоянно предлагаем и внедряем в практику свои идеи по усовершенствованию оздоровления детей дошкольного возраста. Новизна состоит в том, что нами применяется игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети заряжаются хорошим настроением. Такие упражнения направлены на формирование у ребенка навыка собственного оздоровления. Закаливание, двигательная активность, применение элементов самомассажа, принятие солнечных ванн, включение овощей в рацион питания повышает сопротивляемость организма к болезням.



Ключевые слова: *самомассаж, оздоровление, дети дошкольного возраста, двигательная активность, профилактика заболеваемости, закаливание организма, формирование основ физической культуры.*



Актуальность. Никому не секрет, что дети часто болеют. Происходит это в виду пониженного иммунитета, поэтому воспитатели ДОУ выдвинули девиз «Здоровье всему голова». Для того, чтобы быть здоровым, необходимо правильное и рациональное питание, двигательная активность, выполнение режима дня дошкольника и закаливающие процедуры. По мнению профессора Е.А. Аркина – интеллект, чувства, эмоции возбуждаются в жизни движениями [1]. Он рекомендовал предоставить возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях.

В связи с этим, одной из **основных задач** детского сада №22 «Алсу» является совершенствование системы оздоровительной работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

Пути решения. Педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников детского сада, культурно-гигиенических навыков, а также первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Вопросам оздоровления детей в нашем детском саду уделяется самое пристальное

внимание. Задачи сохранения и укрепления здоровья детей, профилактика заболеваемости и травматизма являются приоритетными направлениями деятельности ДОУ.

Задачи:

- Всестороннее физическое развитие, достаточная двигательная активность.
- Повышение жизненного тонуса, устойчивости и сопротивляемости детского организма к простуде.
- Использование различных средств закаливание организма.

Физическое воспитание предусматривает поддержание у ребенка бодрого, жизне-радостного настроения, совершенствование функций организма, формирование основ физической культуры при выполнении физических упражнений в подвижных играх и повседневной жизни. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, а также то, что «физкультура – враг болезней! Всем известно с детских лет».

Одним из экспериментальных средств в работе с экспериментальной группой применялся игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети заряжаются хорошим настроением. Такие упражнения направлены на формирование у ребенка навыка собственного оздоровления.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильной организации прогулки в режиме дня дошкольника. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Воспитанники нашего детского сада много играют, двигаются на прогулке. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У

них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения. Летом – это езда на велосипеде, зимой – катание на санках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. Девиз прогулки на свежем воздухе: «Спорт в нашей жизни, это здоровье и радость. Физическая культура и спорт – закаляет нас, приводит в порядок».

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Во время праздника дошкольники принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности – упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Необходимо подчеркнуть, что приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме. Принимая во внимание важность данной проблемы, а также все выше сказанное, коллектив МБДОУ № 22 постоянно работает над совершенствованием двигательного режима под руководством преподавателя физического воспитания.

Во время прогулки мы уделяем внимание и трудовой деятельности детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года. Так, осенью дети собирают семена цветов, урожай на огороде, зимой сгребают снег, делают из него разные сооружения.

Наш коллектив считает, что формирование заботы о своем здоровье следует сделать настолько привычным, чтобы оно выполнялось автоматически. Такие ежедневные мероприятия вырабатывают у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свое состояние и ощущение.

Коррекционная гимнастика после дневного сна – это одна из форм оздоровительной работы, проводимой в детском саду. Она включает в себя сочетание упражнений дыхательной гимнастики, упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, элементы самомассажа и закаливающие процедуры.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушения осанки и предупредить плоскостопие. Поднятию мышечного тонуса способствует также воздушная ванна. Кроме того, настроение детей зависит и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Для закаливания и оздоровления детского организма мы создали «дорожки здоровья» для хождения детей босиком. Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, на нарушение которого организм реагирует заболеванием.

Очень большое влияние на воспитание здорового ребенка и формирование его интеллектуальных способностей оказывают условия семейного воспитания. Здоровье и интеллектуальное развитие малышей дошкольного возраста – это очень важный

процесс, требующий от родителей ответственности и образованности. Все родители заинтересованы в решении данной проблемы.

Принимая во внимание вышесказанное, наш детский сад поставил своей основной целью проведение совместных физкультурных занятий родителей с детьми. Это способствует развитию межличностного общения ребенка с взрослым, помогает родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоциональный контакт между ними. Ведь семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании, в том числе и физическом, основную и важнейшую роль.

Выводы

Физическая культура и спорт – важные средства оздоровления дошкольников.

Самомассаж в игровой форме простым и доступным средством в оздоровлении детей дошкольного возраста.

Эффективность оздоровительной работы с дошкольниками невозможна без включенности в этот процесс родителей, семьи.

Здоровье дошкольника это его общее благополучие:

- физическое,
- эмоциональное,
- интеллектуальное,
- духовное,
- социальное.

Физкультурная и спортивная работа может быть использована в МБДОУ любого типа в ходе оздоровления детей дошкольного возраста.



Литература

1. Аркин Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника / Е. Аркин // Дошкольное воспитание. 2008. № 1. С. 11-16.
2. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. 2004. № 3. С. 54-64.
3. Решетнева Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Г. Решетнева, С. Абольянина // Дошкольное воспитание. 2008. № 4. С. 54-60.
4. Федоровская О. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О. Федоровская // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 33-35.

5. Цой Е. Физическое и психическое развитие, коррекция и оздоровление дошкольников / Е. Цой // Дошкольное воспитание. 2006. № 10. С. 21-24.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Габдуллина Р.Р. Физическая культура как важное средство в оздоровлении детей дошкольного возраста / Р.Р. Габдуллина, Т.Н. Куликова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. Том 2. № 10. С. 5-9.

Сведения об авторах

Габдуллина Римма Рахимзяновна – Воспитатель. МБДОУ «ЦРР детский сад № 22 «Алсу», Альметьевск, Россия. E-mail: rim.gabdullina2018@mail.ru

Куликова Татьяна Николаевна – Воспитатель. МБДОУ «ЦРР детский сад № 22 «Алсу», Альметьевск, Россия. E-mail: rim.gabdullina2018@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2021, vol. 2, no. 10, pp. 5-9.

PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT TOOL IN IMPROVING THE HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

Gabdullina R.R., Kulikova T.N.

Development Center kindergarten no. 22 "ALSU", Almet'yevsk, Russia.
rim.gabdullina2018@mail.ru



Abstract. The article presents the practical results of work on an urgent and topical topic - improving the health of preschool children. The role of a teacher and a physical education worker as organizers of the life of preschoolers is great in this. During the implementation of the stages of work, our creative potential has developed. We constantly offer and put into practice our ideas for improving the health of preschool children. The novelty lies in the fact that we use game self-massage - the basis of hardening and improving the child's body. Performing self-massage exercises in a playful way, children are charged with a good mood. Such exercises are aimed at forming the child's own healing skills.

Hardening, motor activity, the use of self-massage elements, sunbathing, the inclusion of vegetables in the diet increases the body's resistance to diseases.



Keywords: *self-massage, health improvement, preschool children, motor activity, prevention of morbidity, hardening of the body, formation of the basics of physical culture.*



References

1. Arkin E. Zakalivanie v sisteme fizicheskogo vospitaniya doshkolnika [Hardening in the system of physical education of a preschooler]. *Doshkolnoe vospitanie* [Preschool education], 2008, no. 1, pp. 11-16. (In Russ.).

2 Kudryavtsev V. Fizicheskaya kultura i razvitie zdorovya rebenka [Physical culture and child health development]. *Doshkolnoe vospitanie* [Preschool education], 2004, no. 3, pp. 54-64. (In Russ.).

3. Reshetneva G., Abolyanina S. Formirovanie u starshih doshkolnikov tsennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Formation of a value attitude

to a healthy lifestyle in the process of physical education in older preschoolers]. *Doshkolnoe vospitanie* [Preschool education], 2008, no. 4, pp. 54-60. (In Russ.).

4. Fedorovskaya O. Fizkulturno-ozdorovitel'naya i profilakticheskaya rabota v DOU [Physical culture and health and preventive work in a preschool educational institution]. *Doshkolnoe vospitanie* [Preschool education], 2004, no.1, pp. 33-35. (In Russ.).

5. Tsoy E. Fizicheskoe i psihicheskoe razvitie, korrektsiya i ozdorovlenie doshkolnikov [Physical and mental development, correction and rehabilitation of preschoolers]. *Doshkolnoe vospitanie* [Preschool education], 2006, no. 10, pp. 21-24. (In Russ.).

Поступила в редакцию 25.09.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.10.2021.