

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. В. Мельникова

(ГУО «Детский сад № 70 г. Могилева», г. Могилев, Республика Беларусь)

Аннотация. В данной статье раскрыты основные средства физической культуры по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Обозначены общие задачи физического воспитания и их роль в укреплении здоровья, привитии интереса к физической культуре, повышении работоспособности организма детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, дети дошкольного возраста.

В современном обществе, отличительной чертой которого является увлечение людей гаджетами, интернетом и т.д., главными выделяются такие категории, как быть здоровым, не иметь вредных привычек, заниматься спортом, интересоваться правильным питанием.

Дошкольное детство – важный период в жизни ребенка. Заложенные в этом возрасте привычки, усвоенные навыки и сформированные умения при должном подкреплении остаются с ним на всю последующую жизнь. Правильно организованный режим дня, физические упражнения и двигательная активность являются мощным стимулом развития мышечной силы и созревания нервной системы в целом.

Поэтому одним из основных составляющих процесса воспитания, обозначенных в стандарте дошкольного образования, является физическое воспитание. Главной целью физического воспитания детей дошкольного возраста является укрепление здоровья, обогащение и накопление двигательного опыта, формирование основ здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

Физическая культура личности, как одна из сторон культуры и фактор, влияющий на поведение, определяет отношение человека к здоровью как к ценности.

В настоящее время одной из актуальных является проблема развития физического и психологического здоровья подрастающего поколения, где ведущая роль принадлежит физической культуре, а именно использованию ее средств, форм и методов, без которых невозможно поддержание и укрепление здоровья.

В связи с этим целью работы явилось совершенствование процесса физического воспитания детей дошкольного возраста на основе двигательных и интеллектуальных факторов.

Характер выполнения двигательных заданий зависит от многих факторов, среди которых методы обучения имеют особо важное значение. В практике физического воспитания широко используются общие дидактические методы обучения:

- наглядные (показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля и др.);
- словесные (объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция и др.);
- практические (повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

С помощью этих методов в учреждении дошкольного образования решаются общие задачи физического воспитания: оздоровительные (направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности), образовательные (предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний), воспитательные (направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры).

Для решения этих задач выделяется комплекс средств, который обеспечивает разностороннее воздействие на организм ребенка и состоит из следующих видов: гигиенические факторы, естественные силы природы, движения и физические упражнения.

Огромную роль в физическом воспитании играют гигиенические факторы. Они включают в себя режим дня, гигиену одежды и обуви, гигиеническую обстановку, культурно-гигиенические навыки. Важны и дополнительные (неспецифические) средства, к которым относятся движения, сопровождающие различные виды деятельности ребенка (танцевальные движения, игра, ручной труд, конструирование и др.). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.

Учитывая, что основным видом детской деятельности является игра, можно использовать игры, которые помогают формировать гигие-

нические навыки детей старшего дошкольного возраста, осознанно относиться к соблюдению режима дня, соотносить представления о культуре тела с реальными действиями по уходу за ним. Это такие игры, как «Перемешанные картинки», «Мыльные перчатки», «Пузырьки» и др.

Следующим, не менее важным средством формирования физической культуры, являются естественные силы природы. Общение с природой – один из важнейших факторов, сохраняющих здоровье ребенка.

Особый интерес у детей вызывает «Уголок леса», созданный на территории учреждения дошкольного образования. Его ценность заключается в оздоровительных свойствах: хвойные деревья выделяют фитонциды, очищающие воздух от болезнетворных бактерий. Во время путешествия в «Уголок леса» дети играют, экспериментируют, наблюдают. Учатся не просто смотреть и видеть то, что их окружает, но и рассказывать о своих впечатлениях, ориентироваться в пространстве. Здесь используются малоподвижные игры («Сделай фигуру», «Змея», «Узнай, кто позвал» и др.) и игры средней активности («Зима», «Заморожу», «Кто самый внимательный?» и др.). С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

С целью укрепления общего физического развития воспитанников, развития основных движений, организации спортивных и подвижных игр используется спортивная площадка, которая включает в себя баскетбольное поле, беговую дорожку, лесенки, яму с песком для прыжков. Двигательная деятельность детей представляет собой подвижные игры, эстафеты, физкультурные досуги, разнообразные спортивные упражнения с предметами и без них, упражнения со спортивным инвентарем материалами (обручами, мячами, скакалками, ракетками, кеглями и т.д.). Игры на свежем воздухе помогают воспитанникам чувствовать свое тело и управлять им, формируют умения проявлять физические, нравственно-волевые качества. К тому же движения улучшают обмен веществ и пищеварительные процессы, тренируют волю и характер, дают ребенку массу позитивных эмоций. Например, серия подвижных игр с высокой двигательной активностью «Перелет пчел», «Мыши в кладовой», «Мы – капельки», «Живой лабиринт» и др.

Для физической активности в учреждении дошкольного образования организуется «природная среда»: искусственный ручей (бетонированный желоб, по которому в нужный момент можно пустить воду из водопровода,

талую воду весной и др.); чистый речной песок в песочнице; ландшафт из песка; «дары природы» (шишки, желуди, каштаны, газоны из трав, рабатки). Для развития у воспитанников интереса к прыжкам рисуются классы в виде поезда, ракеты, гусеницы, жука, круги-мишени для прыжка «Поворот кругом», круги для упражнений «С кочки на кочку», «Лягушата» и др.

Одним из основных компонентов физического воспитания считаются движения, физические упражнения. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. Физические упражнения в детском саду представлены в различных формах работы.

Утренняя гимнастика обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. При использовании комплексов гимнастики «Здравствуй, доброе утро», «Зайка», «В осеннем лесу» и др., замечены положительные изменения в настроении детей, радостный отклик. Развитию интереса к утренней гимнастике у детей старшего дошкольного возраста способствуют танцевально-ритмические упражнения, интерпретация движений в чередовании с комплексами традиционной гимнастики.

Физкультминутка используется с целью приостановления развивающегося в процессе занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления. Физкультминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомляемость. Роль физкультминутки может выполнять подвижная игра, пальчиковая или дыхательная гимнастика.

В детском саду важным средством поддержания активной физической деятельности ребенка являются подвижные игры.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием являются ежедневной формой работы учреждения дошкольного образования по физическому воспитанию детей. В подвижных играх решается множество задач. Для развития творческой активности и самостоятельности детей используется комплекс из подвижных игр и физических упражнений, направленных на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости) и умение ориентироваться в пространстве; игры с элементами спортивного ориентирования др.

Таким образом, использование средств физической культуры способствует сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного воз-

раста. Формирование физической культуры личности позволяет не только довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью, но и затрагивает характеристики его личностного развития.

Список литературы

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. — Минск: Нац. Ин-т образования, 2023. — 380 с.
2. Шишкина, В. А. Задачи и содержание образовательной области «Физическая культура» в учебной программе дошкольного образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич // Итоги научных исследований ученых МГУ им. А. А. Кулешова : сборник научных статей / под ред. А. В. Иванова, Е. К. Сычовой. — Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2012. — С. 78–81.