



УДК 671.471

В. А. Мануйлова

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВОСПИТАТЕЛЕМ В УСЛОВИЯХ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул*

Огромную роль в становлении личности подрастающего ребенка играет воспитатель, общение и взаимодействие с которым занимает значительную часть жизни дошкольника и значение которого трудно переоценить.

Следует согласиться с высказыванием В.А Сухомлинского о том, что «... чтобы стать настоящим воспитателем детей, надо отдать им свое сердце». Ушинский предъявлял высокие требования к личности детской «садовницы»; он представлял ее «обладающей педагогическим талантом, доброй, кроткой, но в то же время с твердым характером, которая бы по страсти посвятила себя детям этого возраста и, пожалуй, изучила все, что нужно знать для того, чтобы занять их». Воспитательница, по его мнению, должна происходить из среды народа, обладать лучшими его нравственными качествами, всесторонними знаниями, любить свое дело и детей, служить для них примером, изучать законы психического развития детей, осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку. Изучению личностных качеств педагога, стиля его взаимодействия с воспитанниками посвящены исследования Б.Г. Ананьева (1935, 1980), А.А. Бодалева (1983,1995), Е.А. Панько (1986), Л.Н. Башлаковой (1986). (см. Койнова) Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Воспитатель всегда несет ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под его опекой. Это касается и детского здоровья.

Во-первых, именно в детском саду, “под присмотром” воспитателей дети проводят значительную часть времени, и не помогают им сохранять здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма. Во-вторых, большая часть воздействий на здоровье детей – желательных и нежелательных осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений. В-третьих, задача воспитателя - организовать процесс по сохранению и укреплению здоровья своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому мы считаем, что главное действующее лицо, заботящееся о здоровье детей в образовательном учреждении – воспитатель.

На здоровье и благополучие влияют ряд факторов: физические, духовные, биологические (наследственные), эмоциональные, интеллектуальные, социальные. Организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Физическое воспитание и укрепление здоровья детей в ДОУ это организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма в соответствии с требованием общества, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, специальные знания в области физической культуры. В античные времена древнегреческий философ Аристотель утверждал: “Ничто так не разрушает человека, как продолжительное мышечное бездействие”. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, нарушений осанки, систем пищеварения и органов дыхания.

Исходя из опыта, можно сказать, что эффективными средствами формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами, такими, как резиновые мячи, палки, скакалки, мешочки с песком.

Ежедневно в своей работе с детьми рекомендуем использовать такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка (Утробина, 2009). В группе необходимо иметь картотеку стихов, картотеку игр-драматизаций, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

Коррекционные физминутки для укрепления зрения проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Магазин игрушек”, “На озере”, “Самолёт”, “Ладонки”, “Цветы”). Зрительная гимнастика даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз рекомендуется проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня. Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания. Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость. Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.



Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр (Антонов, 2001). Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто используем минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами; посидим и полюбуемся на горящую свечу; ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы предлагаем проводить с детьми самомассаж от простуды. Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

Змановский Ю.Ф. в своих работах писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. Через экскурсии, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. Использование ароматерапии, фитотерапии так же приводит к хорошим результатам применение витаминных сборов лекарственных растений общеукрепляющего и адаптогенного действия (Койнова).

Невозможно переоценить значение занятий танцами для формирования культуры тела, красивой осанки, свободы и естественности движения. Чувства и настроение, вызванные музыкой, придают движениям эмоциональную окраску, влияя на пластику и выразительность жестов (Материалы...). В качестве методов физического развития эффективно используются динамические, статические, дыхательные упражнения лечебно-оздоровительной системы хатха – йоги. Дыхательные упражнения оказывают положительный лечебный эффект, особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамических нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути.

Все навыки, умения, привычки можно закреплять и успешно использовать в работе с детьми в валеологических и экологических проектах. Работа по проектам: "Для чего мы чистим зубы", "Чистые руки", «Окружающая среда», "Гигиена приёма пищи" и др. - организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети, помогая составлять проекты, закрепляют правила личной гигиены, культуры поведения, стимулируют детей к здоровому образу жизни, формируют активное

отношение к окружающему миру, сопереживания и сопричастности к нему. Участвуя в реализации проектов, дети делают маленькие шаги к культуре здоровья, приобретают навыки здоровьетворческой деятельности. В ходе реализации проектов дети придумывают эмблемы, находят с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняют интересные рисунки. Этот материал оформляется в "уголке здоровья", в "книжках – раскладушках", используется в дидактических играх, на занятиях. Занятия познавательного цикла о здоровье рекомендуем строить с учётом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении жизненного опыта.

Сознавая, что проблему оздоровления детей невозможно решить без единства с семьей, большое внимание следует уделять работе с родителями.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов".

Таким образом, именно, воспитатели дошкольного учреждения - чья роль по формированию самосознания и развития личности ребенка дошкольного возраста в целом далеко не последняя, призваны заложить основы здорового образа жизни, используя в своей системе физкультурно-оздоровительной работы различные формы, методы и средства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века/Ю.Е. Антонов.-М.:Аркти, 2001.-79с.

Койнова М.Б. Деятельности воспитателя в ДОУ [Электронный ресурс]/ М.Б Койнова // Открытый фестиваль 1 сентября: - Режим доступа <http://festival.1september.ru/articles/501559/>

Материалы доклада Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту "О состоянии развития физической культуры и спорта в стране и кардинальном повышении эффективности спорта в решении социально-экономических, демографических, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих перед обществом"

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. - М.: ГНОМ и Д, 2009.-128 с.

**Как цитировать:**

Мануйлова, В.А. (2015). Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста воспитателем в условиях дошкольного образовательного учреждения. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 108-112.

© Мануйлова, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)