

Родительское собрание «Современные подходы к физическому развитию ребенка»

Зам. заведующего Конюхова Н.Г.
Старший воспитатель Бастрыкина Е.А.

Мы живём в современном мире, в котором каждая уважающая себя дошкольная организация должна стремиться создать наилучшие условия детям посещающим её. Особое внимание надо обратить на личностные качества и способности каждого ребёнка, творческие, музыкальные, не забывая и о физическом развитии. Наше правительство обращает особое внимание на правильное и достойное воспитание подрастающего поколения.

Наш детский сад работает по основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Подсолнух». В области физическое развитие кроме основной программы мы используем парциальные программы и технологии Алямовской, Страковской, Кудрявцева и Егорова и другие. У наших воспитанников много интересного и развивающего материала, педагоги работают, опираясь на современные технологии и знания в образовательной деятельности. Создаются современные методики и разработки.

Максимально раскрывая индивидуальные способности каждого ребёнка, способствуем правильному формированию его личности в познании себя и окружающего мира. Применяя педагогические знания и умения, решаем задачи повышенной сложности.

Для педагога, который умеет работать на новом уровне, главным приоритетом всегда будет самостоятельное развитие ребенка.

Изменился способ работы детских садов. Вместо ранее используемого: взрослый – взрослый, появился взрослый – ребенок – родитель. В совместной творческой деятельности детский сад и семья объединяются. Родители активно участвуют в образовательном процессе.

Как говорил Василий Александрович Сухомлинский: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

Мы уточнили, что здоровье - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь, чего я вам и желаю.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

«По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека зависит:

- на 50% от собственного образа жизни;
- на 20% от окружающей среды;
- на 20% от наследственности;
- на 10% от уровня развития здравоохранения в стране».

Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования. И в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурное занятие
- Занятия из серии «Здоровье»
- Точечный самомассаж
- Самомассаж

3. Коррекционные технологии

- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- “Не навреди!”
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться. Оснований для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей. Однако переломить эту негативную тенденцию возможно. Один из путей – обеспечить оздоровительную направленность образовательного процесса в детском саду. Попробуем разобраться, что для этого необходимо?

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод.

Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье?

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Основное внимание мы уделим физическому здоровью ребёнка. Чтобы выстроить действенную систему физкультурно-оздоровительной работы

нужно знать, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка в частности, является самым главным.

Попробуем определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка?

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое:

и здоровый образ жизни,

и правильное, полноценное питание,

и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д.

Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма

Посудите сами, без пищи человек сможет прожить какое-то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, но всё-таки он будет жить. А если нарушится деятельность сердца или лёгкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм, не встретит там преграды в виде иммунной системы, я думаю не нужно быть медиком, чтобы сделать вывод к чему это приведёт. Поэтому так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребёнка.

Основным же средством развития сердечнососудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения.

Может показаться, что всё это для нас не ново.

Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте,

Какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Развитие сердечнососудистой системы совершенствуют циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц (*ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.*)

Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечнососудистой системы ребёнка? (бег)

Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача педагога разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений.

Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое ориентируется система физического воспитания в детском саду «Подсолнух» звучит так: при проведении утренней гимнастики и физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но...только на свежем воздухе!

Поэтому под вторым «китом» мы поместим фразу: «Прогулка ребёнка-дошкольника должна составлять 4 – 4,5 часов в день».

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью (использование туризма + мини-футбол).

Из всего сказанного вытекает второе утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду: повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» .

В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении всегда нужно соблюдать определённые правила. Давайте озвучим правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий. (*постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка*).- *проведение утренней гимнастики на воздухе, оздоровительный бег, работа на турпалосе, подвижные и спортивные игры, экотуризм, тропы здоровья, зона закаливания.*

Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод: органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Уважаемые родители, мы с вами определили три утверждения, на которых в первую очередь ориентируется система физического воспитания и развития в нашей дошкольной организации:

1. При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2. Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3. Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Как вы думаете, этого будет достаточно для того, чтобы сделать систему физического воспитания и развития в детском саду действительно оздоровительной для наших детей?

На что ещё мы должны обратить внимание?

Врач Николай Михайлович Амосов говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10-12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут». Суть оздоровительных физических упражнений заключается в системном наращивании резервных мощностей организма. Отсюда и четвёртое утверждение: регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.

Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье.

А нам – педагогам и родителям - необходимо:

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

Хотелось бы напомнить вам 10 золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Спасибо за внимание и будьте здоровы!

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т.д.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на санках, на коньках ходьба на лыжах и т.д.)

Планомерное и целенаправленное применение в тренировочном процессе по обучению детей 6-7 летнего возраста игре в мини-футбол различных физических упражнений в контакте ребенок + мяч, способствует разностороннему развитию двигательного потенциала детей, что положительно влияет и на освоение детьми сложных двигательных технических элементов этой игры.

Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны, чем в детском саду. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти индивидуальный подход к ним. Что способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в дальнейшую жизнь. Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у детей сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, физическая, эстетическая и др. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, палки, камешки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера) ребёнок проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Содержательные цели туризма: физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы

поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения здоровья. Хорошее физическое здоровье достигается за счёт активного образа жизни. Туризм создаёт для этого уникальные возможности.

Характер приключения – ожидание результата туристского похода, повышая интерес к нему, стимулирует к подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата, и делают его интересным.

Таким образом, применение экскурсий, прогулок, прогулок – походов могут решать различные задачи:

оздоровление детского организма,

совершенствование двигательных навыков,

развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость),

развития координационных способностей,

развитие нравственных качеств: самостоятельности, чувство ответственности, отзывчивости, взаимовыручки и умения преодолевать трудности,

развитие познавательных способностей – ознакомление с природой,

воспитание бережного отношения к ней,

изучение ближайшего социального окружения,

воспитание любви к родному краю.

На мой взгляд, целесообразно уточнить понятия, определяющие сущность прогулок и экскурсий, применяемых в системе обучения детей дошкольного возраста.

Выявлено: экскурсии и прогулки предусматривают пребывание детей на воздухе с целью повышения сопротивляемости организма воздействиям внешней среды, удовлетворения потребности в движениях, а также решения воспитательных и познавательных задач. Главное отличие обычных прогулок от прогулок-походов и туристских прогулок заключается в целенаправленном развитии физических качеств, в насыщенной двигательной активности детей: около 80 % времени могут составлять циклические движения: ходьба, бег, ходьба на лыжах.

Каждый день наполнен заботой о здоровье наших воспитанников. Разработана система оздоровительных мероприятий, предусматривающая разнообразные формы и методы работы в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Данная система включает такие формы работы, как зарядка, подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия, спортивные развлечения и праздники, летние и зимние спартакиады, а также доступные для дошкольников виды спорта: плавание, лыжи, лёгкая атлетика, туризм. Оздоровительный эффект туризма заключается в сочетании выполнения разнообразных движений с длительным пребыванием детей на свежем воздухе. Кроме того, в походе раскрываются широкие возможности для интеллектуального, экологического, трудового, нравственного, эстетического, эмоционального – всестороннего развития ребёнка. Расширяя кругозор детей, учим видеть их прекрасное, испытывать радость от общения с природой. Существует много разных видов туризма. Но, учитывая условия нашего детского сада и возрастные особенности дошкольников, мы организуем только пешие и лыжные походы.

Роль утренней гимнастики в двигательной активности дошкольников. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима. Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности. Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика. Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей. Утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается полезная привычка выполнять различные упражнения по утрам. Со временем эта привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Почему часто вместо фразы утренняя гимнастика мы употребляем слово зарядка? Зарядка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день. Наша цель разбудить детский

организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений. Но младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под музыку возможно в том случае, если все движения хорошо усвоены детьми. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает напряжение.