

Значение физической культуры в жизни дошкольника.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически хорошо развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.

Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, физкультурные занятия, досуги и праздники - всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.

Два - три раза в неделю физкультурные занятия проводятся в зале или на свежем воздухе. Для физкультурных занятий ребенку необходима **спортивная форма и обувь**: в теплое время года - шорты, футболка, носки, полукеды или спортивные тапки; для занятий на улице в холодное время года - спортивные брюки, спортивная кофта, футболка, носки, полукеды или спортивные тапки, спортивная шапочка.

Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой. Кеды на резиновой подошве не скользят, что снижает риск получения ребенком травмы.

Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им небезразличен «пододежный микроклимат». Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.

Искусство физического воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким - и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания. Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова.», «Здоровью цены нет.». Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Обратиться именно к этой проблеме меня побудило наблюдение за педагогическим процессом в ясли/саду в течение нескольких лет. Первое, с чем я столкнулась - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах педагогики и, в частности, физического воспитания детей.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад показало, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий (“не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди”), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред. Ведь доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе - то и закаливают организм. Своевременное развитие основных двигательных навыков, так же важны, как и своевременное интеллектуальное развитие ребёнка - например, развитие речи.

Можно выделить основные причины неудач в воспитании детей (в том числе и физическом).

1. Отсутствие у родителей потребности в здоровом образе жизни: игнорирование занятий по физической культуре, курение, злоупотребление алкоголем.
2. Незнание (недостаточная подготовка в вопросах детской педагогики и психологии).
3. Неуверенность в своих силах.
4. Занятость на работе и общественная нестабильность.
5. Пренебрежительное отношение к своим обязанностям.

Поэтому я считаю, что в детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические знания и практические занятия, обмен опытом воспитания детей.

Информация и практический опыт, полученный родителями на совместных мероприятиях, помогут: увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию их детей, вызвать у родителей интерес к данному вопросу, дать знания об уровне “двигательной зрелости” детей, сформировать потребность в здоровом образе жизни, предоставить возможность позаниматься физкультурой не только ребёнку, но и взрослому, снизить “дефицит” положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при , совместной спортивной деятельности детей и взрослых,

облегчить общение родителей и сотрудников детского сада, обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду, а значит повысить эффективность работы по оздоровлению детей. Следовательно, проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй.

Воспитание, в частности физическое, тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания - упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретённые навыки.

Продуманный педагогический процесс должен обеспечить преемственность разных организационных форм, преемственность физического воспитания в детском саду и в семье.

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей - необходимо создать доверительно-деловые контакты, атмосферу сотрудничества, которые предполагают несколько этапов:

1. Знакомство с родителями, установление доверительных отношений с родителями;
2. Ознакомление с условиями, проблемами семьи в воспитании здорового ребёнка, продолжать формировать установку на сотрудничество;
3. Организация совместных усилий родителей и педагогов детского сада, направленных на физическое развитие детей. Причём родителям даются не только педагогические знания, но осуществляется практическая подготовка в вопросах воспитания здоровых детей.

В результате 1 и 2 этапа работы выявляется, что родители по отношению к физическому развитию ребёнка, к здоровому образу жизни делятся на следующие группы:

1 группа родителей - недооценка значения физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этой проблеме. Здесь необходима кропотливая индивидуальная работа с родителями;

2 группа родителей - понимают и знают необходимость воспитания потребности в здоровом образе жизни, есть желание, но не хватает знаний и опыта,

нет времени, то есть загружены работой, нет желания заниматься с ребёнком.

Эти родители в большинстве полагаются на работу детского сада. Для этих родителей необходимо дать информацию об основах воспитания здорового ребёнка, практические советы и рекомендации.

3 группа родителей - знают и умеют, занимаются с детьми физическим

воспитанием, стремясь воспитать здорового ребёнка. В семье есть все условия для всестороннего развития ребёнка. Эти родители являются опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни детского сада. Их опыт можно использовать в работе с родителями. Условно разделив родителей на группы, легче будет осуществлять дифференцированный подход в работе и добиться желаемого результата. Как же проявляется дифференцированный подход в совместной спортивной деятельности детей и взрослых.

В начале года провожу анкетирование для того, чтобы больше узнать о ребёнке, о его физическом воспитании в семье, узнать уровень педагогической подготовленности в физическом воспитании родителей, наметить план работы с родителями и детьми. Для определения эффективности работы, результатов по совместной спортивной деятельности детей и взрослых использую также анкетирование взрослых и детей в конце года.

Анализ анкеты родителей и устного анкетирования детей убедительно показывают:

совместная спортивная деятельность детей и взрослых полезна и для детей, и для родителей.

Поэтому можно сделать выводы:

1. Все дети очень любят ходить на совместные спортивные мероприятия - не было случая, когда ребёнка пришлось бы принуждать к этому;
2. Самыми любимыми для детей были совместные с родителями физкультурные досуги «Весёлые старты» и «Навстречу друг другу», для некоторых детей ещё танцевальные упражнения под музыку, 30% детей назвали все виды упражнений любимыми;
3. Дети с удовольствием повторяли освоенные упражнения дома, на прогулках занимались с родителями.
4. Главную пользу от таких занятий родители видели в том, что они узнали, какие упражнения полезны их ребёнку и как их правильно выполнять. Большинство родителей отметили, что ребёнок научился сосредотачиваться на выполнении тех или иных движений, стал более ловким, самостоятельным;
5. Все участники совместной спортивной деятельности положительно отзывались о методах работы инструктора по физическому воспитанию, воспитателей, медицинских работников;
6. В числе немногих замечаний были лишь замечания - проводить занятия чаще, заниматься больше на свежем воздухе, иметь возможность обучить детей плаванию.

Другая проблема, над которой я работаю - это усиление роли физического воспитания на благополучное вхождение в социум, на саморегулирование поведения, выработку жизненной позиции. Сегодня перед дошкольным учреждением стоит сложная задача - воспитание человека деятельного, инициативного, способного найти выход из создавшихся трудностей.

К примеру, одной из главных задач программы по физическому воспитанию

« От рождения до школы», по которой работает наш детский сад, является использование новых форм организации деятельности детей, имеющих важное значение для социализации ребёнка и обеспечивающих ему психологический комфорт, а также стимулирующих развитие у них самостоятельности и ответственности. Выработывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, я знакомя детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании). Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения и т. д.) - всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям .

В физкультурных праздниках и развлечениях я обратилась к теме истории спорта, для того чтобы познакомить детей с зарождением Олимпийских игр в Афинах, с современными видами спорта, с идеалами Олимпийского движения. По-моему мнению это должно заложить в сознании ребят интерес и уважение к занятиям физкультурой.

Значительное место в программе физкультурных развлечений для старших детей занимают игры, игровые задания соревновательного типа (эстафеты). Эстафеты позволяют играющим отчётливее ощутить присутствие друг друга, научить считаться с игровым поведением партнёров и взаимодействовать с ними. Психологи, отвечая на вопрос: "Как приходит успех?", отвечают, что его можно добиться благодаря специальному обучению. И эстафеты, спортивные игры - универсальное средство для "тренировки на успех", главное достоинство которых то, что дети могут ошибаться и исправлять свои ошибки.