



УДК 37

## ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Залуцкая Светлана Геннадьевна,  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад № 129, г. Иркутск

**Аннотация.** В данной статье освещен вопрос эффективных методов, которые использует специалист по ФИЗО и воспитатели дошкольного учреждения. Какие методы и как необходимо использовать для сохранения и улучшения здоровья воспитанников.

**Ключевые слова:** здоровье, физкультурно-оздоровительные работы, здоровый образ жизни, физическое развитие.

В настоящее время очень остро стоит вопрос здоровья воспитанников, с каждым годом, воспитанников с 1 -2 группой здоровья становится все меньше, учитывая природные, социальные условия мира, в котором мы живем, физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности дошкольных учреждений. Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования, и основной задачей системы образования в целом.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Физкультурно-оздоровительная работа - это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Во всех современных программах обучения и воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из задач дошкольного образовательного учреждения, решение которой во многом зависит от правильной организации физического воспитания и создания соответствующей здоровьесберегающей среды.



Первая форма работы с детьми – то, с чего начинается ежедневное пребывание детей в детском саду – *утренняя гимнастика*, она является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Одна из наиболее объемных и важных форм работы с детьми – *физкультурные занятия*. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие *типы физкультурных занятий*:

*Классические занятия* (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части). *Игровые занятия* (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты т.д.).

*Занятия тренировочного типа* (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.). *Сюжетные занятия* – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.). *Ритмические занятия* (занятия, состоящие из танцевальных движений).

*Самостоятельные занятия* (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

*Контрольно-проверочные занятия* (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Следующая форма физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольников – *закаливание*. Лучшими средствами закаливания являются *естественные силы природы: воздух, солнце и вода*. Существуют специальные закаливающие процедуры:

- водные: обтирание, обливание, душ, купание – являются эффективным средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.
- воздушные ванны – улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.
- солнечные ванны так же благотворно влияют на организм.

Наиболее распространенный вид физической активности детей – *подвижные игры*. Подвижные игры широко используются в ДОУ как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней прогулке. Так же дети могут объединяться в подгруппы и играть утром (до утренней гимнастики) и в перерывах между занятиями.

Основное значение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться



на местности. На прогулке используются знакомые детям физические упражнения. Одной из составных частей прогулки, является *индивидуальная работа* с детьми.

Индивидуальная работа направлена на обучение детей, отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей. Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах.

*Самостоятельная работа* - так же одна из составных частей прогулок.

В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Дети занимаются индивидуально или небольшими группами.

Ежедневно в систему физкультурно-оздоровительной работы детского сада входит *пальчиковая гимнастика*. Она проводится ежедневно в любой возрастной группе. Пальчиковые игры носят благоприятный оздоровительный эффект. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость.

Обязательный компонент ежедневной физкультурно-оздоровительной работы – *дыхательная гимнастика*. Она является составной частью утренней гимнастики, физкультурных занятий. А может проводиться и как отдельный вид работы. Существуют специальные комплексы дыхательных упражнений и дыхательные методики. Это профилактический вид работы. Способствует укреплению здоровья детей, повышению жизненного тонуса детского организма.

Дыхательная гимнастика может проводиться как без предметов, так и с предметами.

*Зрительная гимнастика* – одна из эффективных профилактических мер. Как и любая другая профилактика, она требует регулярных занятий, и соблюдения всех предписанных правил. Упражнения для детских глазок следует выполнять в течение 7-8 минут до и после занятий.

Безусловно, эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. Выбор метода зависит от содержания образовательной деятельности, а также возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

В физическом развитии дошкольников применяются две группы методов:

- специфические – характерные только для процесса физического воспитания;
- общепедагогические, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

1. *Метод строго регламентированного упражнения*. Сущность этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной



нагрузкой по объему и интенсивности. Также точно дозируются интервалы отдыха между упражнениями. Благодаря этому методу обеспечиваются оптимальные условия для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.

2. *Игровой метод.* Предполагает использование упражнений в игровой форме. В процессе игровых действий развиваются познавательные способности, морально-волевые качества, формируется поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

3. *Соревновательный метод.* Включает применение упражнений в соревновательной форме. Повышает интерес к физическим упражнениям, способствует их лучшему выполнению. У дошкольников развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

4. *Метод круговой тренировки.* Заключается в том, что ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При помощи этого метода физическая нагрузка воздействует на различные мышцы, органы и системы организма.

Общепедагогические методы:

1. *Словесные методы* применяются для того, чтобы способствовать осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений.

2. *Практические методы* формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности. Они обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия.

К практическим методам относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни.

Все мы родители, педагоги хотим, чтобы наши дети росли здоровыми. Главное в работе педагога - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения станут более здоровыми и развиты не только интеллектуально, духовно и физически. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

### Список литературы:

1. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста 2017- М.: 231с.



2. Влияние развития двигательных умений и навыков на воспитание физических качеств [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.directeducation.ru/>. – Дата обращения: 01.10.2022
3. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева – М.:38Просвещение, 210. – 272с.