

Виступ на батьківських зборах «Фізичне виховання в дошкільному закладі»

Як неоціненний божий дар сприймаємо ми дітей, покладаючи надії на те, що виростуть вони здоровими, добрими, розумними. Проте, за останні роки, стан здоров'я дітей в Україні погіршився, що пов'язано з наслідками аварії на ЧАЕС, збільшенням нітратів та радіонуклідів у продуктах харчування, забрудненням наших морів, річок та повітря. Зросла кількість застудних та інфекційних захворювань, що негативно позначається на фізичному розвитку та руховій підготовці дошкільнят.

Мета фізичного виховання в дошкільному закладі – поглибити фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми, використовуючи такі методи і форми роботи, які сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, розвивають його стійкість та витривалість.

Для реалізації цієї мети окреслено такі завдання :

- а) розвиток та зміцнення фізичного здоров'я;
- б) формування щоденної потреби у фізичних вправах та спорті;
- в) виявлення нахилів і здібностей кожної дитини.

Можна багато говорити про користь фізичних вправ, закликати виконувати їх, але ефект буде незначним, якщо в оченятках хлопчиків і дівчаток не запалає вогник непідробного захвату.

Життя дітей проходить через гру, а особливо через рухливу, народну. Це їхня природа. Тому працюємо за принципом: «граючи – оздоровлювати; граючи - виховувати, граючи - розвивати, граючи – навчати».

Кожній фізичній вправі варто давати назву, взяту з реального життя, зрозумілу дошкільникам. Це, зокрема, назва предметів: «візки», «човники», «насосики»; тварин та птахів: «чайки», «жуки»; географічних термінів: «хвилі», «хащі»; назви професій: «пожежники», «будівельники». Діти швидко входять у пропонований образ і сприймають його, старанніше виконують рухи, терплять втому. При цьому вони ще й отримують велику емоційну насолоду.

Фізкультурно-оздоровча робота – це робота щодня. Проведення ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, корегуючої гімнастики після сну, свят, спортивних розваг, днів здоров'я в комплексі дають хороші результати. Елементи ритмічної гімнастики вводимо будь-коли: під час ранкової гімнастики, на фізкультурних заняттях, в ході свят, розваг. Дітям необхідно давати змогу не лише порухатись, а й дарувати радість цього руху. Після такого рухливого відпочинку в малих поліпшується настрій, загострюється увага, відновлюється працездатність.

Під час вивчення рівня оволодіння дітьми основних рухів, звертаємо увагу на те, що не всі діти виконують нормативні заліки, хоча залюбки

роблять ранкову гімнастику, займаються на заняттях, грають у рухливі ігри. Щоб активізувати малюків, стимулювати їхнє зацікавлення фізкультурою, окрім наочного показу та пояснення, використовуємо художнє слово, бесіди, ігрові прийоми, заохочуємо самостійно вправлятися, вдаючись до методу спроб і помилок. Здійснюємо диференційований та індивідуальний підхід до дітей.

Заняття з фізичної культури проводимо у всіх вікових групах. На заняттях формуємо у дітей рухові вміння і навички, фізичні якості, виховуємо морально-вольові риси характеру. Постійно дбаємо про використання ефективних методів та прийомів, віднаходимо оптимальні способи організації дітей на заняттях, аби сприяти підвищенню їх рухової активності. Формуємо у дітей знання про здоровий спосіб життя, роль гігієни та занять фізичними вправами для людини, забезпечуємо дотримання правил безпеки на фізкультурних заняттях.

В організації занять з фізичної культури використовуємо цікавий і результативний досвід роботи М. Єфименка – «театр фізичного виховання». Такі заняття, як «мавпочки», «хлопчики-козаки, а дівчатка квіточки» – забезпечують належне навантаження, цікаві для дітей, сприяють підвищенню інтересу до фізичної культури, забезпечують високий рівень фізичної активності.

У дитячому садочку день розпочинається з ранкової гімнастики. Вона позитивно впливає на здоров'я і всебічний розвиток дітей, сприяє вихованню позитивно-моральних і вольових рис характеру, таких, як дисциплінованість, колективізм та інші. Щодня виконання ранкової гімнастики організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, привчає до систематичних занять. Ранкова гімнастика проводиться, здебільшого, на свіжому повітрі, лише узимку – в залі. Дітям подобається виконувати ранкову гімнастику під музичний супровід із предметами (прапорці, м'ячі, палиці та ін.)

У вересні-жовтні разом з вихователями проводимо вивчення рухової підготовленості дітей. У таблиці «Середні показники з основних рухів» по Е.С. Вільчковському плануємо індивідуальну, групову роботу з дітьми по розвитку та удосконаленню основних рухів, вихованню вольових рис характеру.

Вправи з м'ячем займають значне місце у фізичному вихованні дошкільників. Малюки охоче грають в городки, футбол, катаються на санчатах, лижах, влітку на велосипеді, самокаті. Цікаво проходять ігри з елементами змагання.

Свої здібності та вміння вихованці демонструють під час спортивних свят, розваг, днів здоров'я. Тут жоден не буває глядачем, всі діти – учасники.

До участі в спортивних святах, розвагах залучаються батьки. Такі спільні заходи згуртовують дітей та батьків.

Забезпечити міцне здоров'я дітей неможливо без постійного зв'язку з сім'єю. Звичайно, всі батьки прагнуть бачити своїх дітей здоровими та

життєрадісними. У дитячому садку проводимо анкетування, що дає змогу з'ясувати, як організовується в сім'ї дозвілля, прогулянки на лоні природи, який спортивний інвентар має дитина. Оскільки в багатьох родинах діти проводять вечірні години здебільшого перед екраном телевізора, то даємо батькам корисні поради, як правильно організувати дозвілля дітей.

Розуміючи те, що порушення постави негативно впливає на роботу серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, зменшує життєву 34 місткість легень спрямовуємо свою діяльність на вироблення у дітей розуміння збереження та зміцнення свого здоров'я. У своїй роботі використовуємо ефективні, спеціальні вправи у корекції постави і профілактики плоскостопості. Для занять з лікувальної гімнастики підбираємо необхідні посібники, інвентар. Роботу з дітьми проводимо послідовно, в системі. Комплекси підбираємо такі, що зацікавлюють дітей, дають достатні навантаження та позитивні результати. Діти, які займаються в групі лікувальної гімнастики сильніші, витриваліші, гнучкіші. У комплекс лікувальної гімнастики включаються вправи на дихання. Дихальні вправи примушують працювати більшу частину легень, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров, а отже – запобігають розумовій та фізичній утомі. Регулярне використання таких вправ сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, кровообігу. Крім того під час активних дихальних рухів працює діафрагма – одна із наймогутніших м'язів організму людини. Діти навчаються правильно дихати під час виконання рухів, узгоджувати дихання з рухами тулуба, під час циклічних навантажень (ходьби, бігу). Наші вихованці життєрадісні й бадьорі, вони товаришують з фізичною культурою і спортом.