«В нашем распоряжении восемь врачей,
данных природой, всегда готовых помочь
в создании стопроцентного здоровья.
Это солнечный свет, свежий воздух, чистая вода,
естественное питание, физические упражнения,
отдых, хорошая осанка, разум»

П.С. Брегг

Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ в контексте ФГОС

Актуальность темы. Современное состояние общества, обусловленное высокими темпами его развития, предъявляет новые, все более высокие требования к человеку и его здоровью. Возрастает значимость и ценность здорового образа жизни человека при формировании культуры здоровья всей нации. Все это выдвигает перед системой образования, в том числе и дошкольного, требования реализовывать в ходе учебно-воспитательного процесса не только основные положения наук о здоровье, но и обеспечить воспитание ценностного отношения к здоровому, рациональному образу жизни, навыков индивидуального самосбережения и культуры здоровья.

Вышесказанное в полной мере соотносится и к области физкультурно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования. Если исходить из того, что здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека (формулирую по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения), то можно сделать вывод: охрана здоровья детей также как и любая другая область развития детей, требует мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-гигиенического и противоэпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка.

Для родителей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребенок. К сожалению, современная ситуация, научные исследования последних лет демонстрируют устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. Превалируют тенденции распространенности дефектов и заболеваний опорно-двигательного аппарата (75%), функциональных отклонений органов и систем (более 70%), хронических заболеваний (50%), увеличивается

число детей с врожденными пороками и т.д. Все это обусловлено различными факторами, и прежде всего, ухудшением социально-экологических и экологических условий жизни, несбалансированностью питания и, безусловно, невысоким уровнем физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Цели и задачи. Согласно федеральным государственным стандартам (ФГОС) к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разделы «Физическая культура» и «Здоровье» являются именно теми образовательными областями, содержание которых направлено на совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с детьми, а значит, и на укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно», - говорил известный кардиолог, академик Николай Михайлович Амосов. Поэтому очень важно, на наш взгляд, что содержание образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» в контексте ФГОС определяется концептуальными идеями о поддержке развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной работы.

Согласно ФГОС, **целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.**

Так, **содержание** отдельной образовательной области ФГОС - **«Здоровье»**, направлено на охрану здоровья детей и формирование основ культуры здоровья детей через решение **следующих задач:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области **«Физическая культура»** направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и гармоничное физическое развитие через решение таких **задач:** развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Тот факт, что результатом физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях **отмечено увеличение индекса здоровья в 6 раз и уменьшения числа часто и длительно болеющих детей в 2 раза**, говорит о том, что включение образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в состав примерных основных общеобразовательных программ дошкольного образования оправданно и перспективно.

Следует также отметить, что содержание образовательной области **«Безопасность»,** которое направлено на формирование у детей основ безопасного поведения, ставит и решает задачи, имеющие прямое отношение к здоровью ребенка. Напомню **эти задачи:** формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них; приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; передача знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Важно, что с введением в действие ФГОС произошли значительные изменения в одном из обязательных разделов программы ДОУ - «Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования». В нем описаны интегративные качества дошкольника – фактически это портрет выпускника ДОУ. **Каким же должен быть наш выпускник?** По ФГОС, - в первую очередь, физически развитым, владеющим основными культурно-гигиеническими навыками; любознательным, активным, эмоционально отзывчивым, владеющий средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных

представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать адекватные возрасту интеллектуальные и личностные задачи; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Как можно добиться этого? Прежде всего, путем укрепления здоровья ребенка!

Таким образом, согласно ФГОС, усилия работников ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти цели и задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Отметим, что повышение уровня современных государственных требований к дошкольному образованию определено и **другими нормативными документа**ми, которые задают вектор развития, соответствующий современным научным представлениям, ожиданиям родителей и общества о том, каким должно быть дошкольное образование сегодня. К числу таких документов, **регламентирующих содержание деятельности дошкольных образовательных учреждений по здоровьесбережению,** следует отнести: Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 606 «О мерах по реализации демографической политики Российской Федерации»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 №91 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 №164 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2731-10 «Изменение №1 к 2.4.1.2660-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; Программа развития образования Московской области на 2011–2015гг. и другие.

Основные направления деятельности. Концепция ФГОС предусматривает **создание условий** для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает **создание в ДОУ условий**

для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Это одно из приоритетных направлений деятельности любого ДОУ и включает, прежде всего, работу по созданию условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка. Все эти составляющие представляют собой **здоровьесберегающую среду детского сада или здоровьесберегающее пространство.**

Отметим, **здоровьесберегающая среда** – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. **Здоровьесберегающее пространство -** комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

К сущностным характеристикам здоровьесберегающей среды относятся: морально-психологический климат; экология и гигиена; современный дизайн; рациональный режим жизни, труда и отдыха; современные образовательные программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесохраняющего обучения детей.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются: динамизм, то есть возможность изменения и преобразования; открытость, означающая связь с другими социальными институтами, с широким социумом; гибкость как учет новых возможностей субъектов образования и социально-культурного пространства; саморазвитие и взаимосвязи педагогических подсистем в смысле воспитания, образования, развития и управления.

Сегодня каждое ДОУ имеет свою физкультурно-оздоровительную программу, своего рода модель организации педагогического процесса ДОУ,

направленную на организацию физкультурно-оздоровительной работы. В соответствии с ФГОС, в содержании этой программы привычные предметные области заложены в образовательные области. Именно совокупность образовательных областей способствует разностороннему развитию детей с учетом их возраста по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Научно-методические основы создания здоровьесохраняющей среды ребенка в семье и детском саду определяются необходимостью опережающего воздействия средств физической культуры на здоровье подрастающего поколения с самого раннего возраста. В связи с этим, актуальным является вопрос **внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ с учетом конкретных условий и специализации ДОУ.**

Выделяют три группы технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья. К ним относятся: Ритмопластика; Динамические паузы; Подвижные и спортивные игры; Релаксация; НОД; Гимнастика пальчиковая; Гимнастика для глаз; Гимнастика дыхательная; Гимнастика бодрящая; Гимнастика корригирующая.

2 . **Технологии обучения здоровому образу жизни:** НОД; Проблемно-игровые - игротреннинги и игротерапия; Коммуникативные игры; Занятия из серии «Здоровье»; Самомассаж; Точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: Технологии музыкального воздействия; Сказкотерапия; Технологии воздействия цветом; Технологии коррекции поведения; Психогимнастика; Фонетическая ритмика.

При этом следует подчеркнуть, что весь образовательный процесс в ДОУ, в том числе и применение **здоровьесберегающих технологий в ДОУ,** строится с учетом **принципа интеграции образовательных областей**. Читая, ребенок познает; познавая, рассказывает о том, что узнал; взаимодействует со сверстниками и взрослыми в процессе исследований и обсуждений, движений. Иными словами, взаимопроникновение и взаимосвязь образовательных областей обеспечивают формирование у ребенка целостной картины окружающего мира.

Образовательные программы с учетом ФГОС позволяют педагогам больше играть с детьми. Обучать, играя в дошкольном возрасте, – таков принцип образовательной программы. Полагаем, что такое **внимание ФГОС к игровой области** позволяет совершенствовать весь комплекс физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Это особенно важно, когда речь идет о **необходимости защиты и охраны психического здоровья детей,** требующей и предполагающей индивидуализации и дифференциации психолого-педагогического сопровождения ребёнка; использования игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы, игр-тренингов на подавление отрицательных эмоций; применения приёмов релаксации, организации минут тишины, музыкальных пауз, проведения занятий по психогимнастике; оптимальной организации режима двигательной активности детей.

Важные элементы оздоровления – подвижные и динамические игры, которые являются частью физкультурного занятия, проводятся на прогулке, в групповой комнате. Физкультура в играх зачастую тематическая: «Школа мяча», «Волшебные дорожки», «Мастер большого мяча», «Весёлая скакалка» и т.п.

Отметим **некоторые направления** из опыта физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, которые, по сути, уже стали традиционными, поскольку доказали свою эффективность и результативность. Двигательный режим в ДОУ, как правило, начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков.

В процессе учебных занятий сегодня часто включаются игры-массажи, пальчиковая гимнастика со словами. Простые упражнения помогают детям убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. После интенсивных двигательных нагрузок включаются дыхательные упражнения для восстановления дыхания. Поскольку у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому такие упражнения очень полезны.

В заключительную часть утренней гимнастики полезно включать двигательные речёвки, между занятиями – динамические паузы, игровые

переменки, ходьбу по массажным дорожкам для укрепления ног, свода стопы и для профилактики плоскостопия. Хорошо, если утренняя гимнастика на воздухе заканчивается небольшой пробежкой, оздоровительной ходьбой.

Физкультурно-оздоровительное занятие в ДОУ сегодня – это ведущая форма организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Оно несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Использование дыхательных упражнений способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания.

Физминутки или динамические паузы в середине занятий позволяют повысить работоспособность и снять отрицательные сдвиги в физиологических системах организма. Для снятия напряжения и утомления глаз используется зрительная гимнастика.

Активный отдых - развлечения, праздники, дни здоровья, досуговые мероприятия – также позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности, оказывает благоприятное воздействие на организм ребёнка в целом.

ФГОС, реализация программы «Школа 2100» требуют от специалистов ДОУ налаживания тесного взаимодействия детского сада и семьи. Позитивный результат достигается, когда обе стороны – и ДОУ, и родители (семья) - направляют свои усилия на познание возможностей развития ребенка, создание благоприятных условий для проведения оздоровительных мероприятий. Практика показывает, что совместно организованные и проведенные мероприятия, такие, как «День здоровья», «День открытых дверей», «Малые Олимпийские игры», физкультурно–оздоровительные праздники, клубы общения и т.д., способствуют установлению доверительных детско-родительских отношений, результативного партнерства в системе ДОУ-семья, оказывают положительное влияние на

повышение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.

Рассмотрев аспекты развития политики сохранения и укрепления здоровья человека в современных условиях, считаем необходимым:

- определить основными факторами здоровьесберегающего образовательного процесса в ДОУ формирование здорового образа жизни и приоритетность научного и технологического подхода при внедрении здоровьесберегающих технологий;
- сформировать многоуровневую систему информационной поддержки профилактических программ, содействующих сохранению и укреплению здоровья ребенка;
- разработать механизмы внедрения в практику комплексных технологий здоровьесбережения, а также методы оценки их эффективности;
- совершенствовать практику проведения междисциплинарных конференций и семинаров по проблематике актуализации здоровьеформирующих ценностей и, прежде всего, самосбережения здоровья детей в ДОУ.

Список использованной литературы:

1. Арзамасцева Л.С., А.А.Мочалина О.О.Черепанова Обучение детей плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности в ДОУ. - М.:АПКиППРО, 2011.

2. Астранд П.О., Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физических упражнений // Валеология. - 2004. - N 2. - С. 64-70.

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. - Казань, 2000.

3. Виноградова Н.А., Микляева Н.В. Интерактивная предметно-развивающая и игровая среда детского сада. Учебное пособие. – М.: Перспектива, 2011.

4. Лоранский Д.Н., Лукьянова В.Г. Азбука здоровья. - М., 2004.

5. Наумова Н.Ю. О некоторых способах устранения перегрузок обучающихся в учебно-воспитательном процессе. Эксперимент по совершенствованию структуры и содержания образования в Московской области: из опыта работы. Выпуск 2. //Сборник статей. Отв. Ред. Олиференко Л.Я. - М.: ИПК и ПРНО МО. - 2003.

6. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в детском саду"

7. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2003.

8. Программы: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (Проект) / Под науч. ред. О.В. Чиндиловой. - М. : Баласс, 2012. - 496 с. (Образовательная система «Школа 2100»); Программа воспитания и обучения в детском саду "От рождения до школы"; А.Н. Веракса, М.А.Васильева, Т.С. Комарова. Примерная основная общеобразовательная программа «Детский сад 2100»; Образовательная программа для детей раннего возраста (2—3 года);

9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2005.

10. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /под общ. Ред. Сократова Н.В. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

11. Создание игровой среды в домашних условиях. Методическое пособие под ред. Н.В. Микляевой. – М.: Сфера, 2011.

12. Сохранение и укрепление здоровья детей в современном детском саду / Под ред. Н.В.Микляевой. - М.:АПКиППРО, 2010.

13. Талызина Н.Ф. Диагностика развивающего эффекта использования здоровьесеберегающей деятельностной технологии усвоения. – М., 2003.

14. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. / Под ред. Н.В.Микляевой. - М.: Перспектива, 2011.

15. Федеральные государственные требования к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 20.07.2011г. №2151).

16. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых ФГТ. – М.: Перспектива, 2011.

17. Интернет-ресурсы: http://ldv.metodcenter.edusite.ru