

* **Тема:**

«Теоретические и методические
основы оздоровления детей раннего и
дошкольного возраста»

Егоров Баатр Борисович,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры начального и дошкольного образования

АПК и ППРО

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155

Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 14 ноября 2013 года № 30384

Стандарт включает в себя:

1. Требования к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.
2. Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.
3. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательные области:

1. Социально-коммуникативное развитие
2. Познавательное развитие
3. Речевое развитие
4. Художественно-эстетическое развитие
5. Физическое развитие

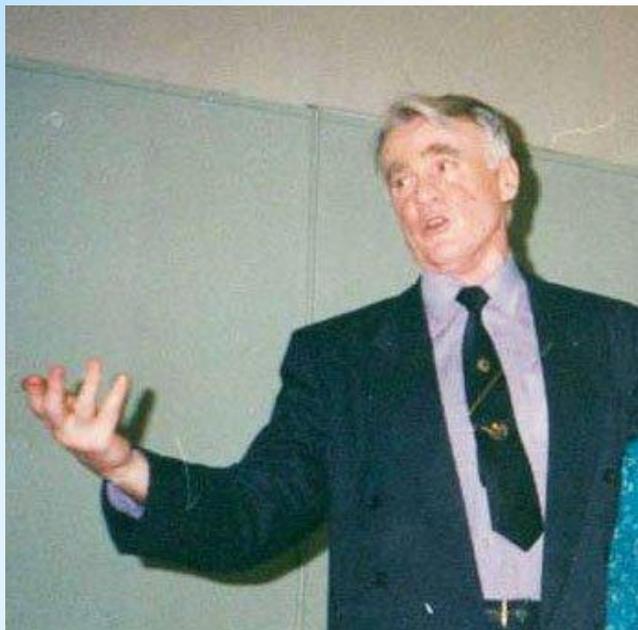
Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

- * Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
- * Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни — в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
- * Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое — болезни почек и мочевыводящих путей.
- * Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10-11 лет — 3 диагноза, 16-17 лет — 3-4 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний



Юрий Филиппович
Змановский

Основные принципы
оздоровительно-
воспитательной работы в
детском саду

1. Принципы организации двигательной активности детей.
2. Принципы реализации системы эффективного закаливания.
3. Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
4. Принципы обеспечения полноценного питания детей в дошкольных учреждениях.
5. Принципы создания условий для реализации оздоровительных режимов ДОУ.

Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы **/по Ю.Ф. Змановскому/**

1. Принципы организации двигательной активности детей.

Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1,0-1,2 м/сек), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества.

Ежедневные занятия физической культурой должны проходить преимущественно на открытом воздухе. В подготовке принимают участие все специалисты (инструктор по физкультуре, музыкальные руководители, медицинский персонал) с привлечением воспитателей.

Моторная плотность занятий по физической культуре составляет не менее 80%.

Обязательными условиями при проведении занятия является: частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12-16) одного упражнения, осознанное отношение детей к выполнению упражнений, музыкальное сопровождение, красивое выполнение движений.

Необходимым компонентом большинства занятий является - мышечное расслабление.

Подвижные игры с детьми проводятся во время занятий по физической культуре и во время проведения прогулок на улице.

Положительные эмоции преобладают во всех видах двигательной активности детей.

Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы **/по Ю.Ф. Змановскому/.**

2. Принципы реализации системы эффективного закаливания

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны и контрастный душ). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Рекомендуются циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движение одежде на занятиях и прогулках, обладают хорошим закаливанием и оздоровительным эффектом.

Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми.

Не перегревающая одежда детей на открытом воздухе и в помещениях по правилу соответствия погоде на данное время. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущения зябкости.

Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе - бассейн, сауна, фитобар.

Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы /по Ю.Ф. Змановскому/.

3. Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

Важными условиями являются: выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей, создание условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке для каждого ребенка.

Рекомендуется применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей, в виде индивидуальных бесед воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапии, использования и анализа продуктивных видов деятельности детей, отдельных приемов рациональной психотерапии.

Необходимо создать благоприятный психологический климат в дошкольном учреждении. Можно организовать комнату «психологической разгрузки»

Обучение детей приемам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки.

Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы **/по Ю.Ф. Змановскому/.**

4. Принципы обеспечения полноценного питания детей **в дошкольных учреждениях.**

Эти принципы исходят из новой концепции адекватного питания, согласно которой питание должно соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте, подбор продуктов должен соответствовать естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи. Что касается общепринятых «золотых» правил теории сбалансированного питания (калорийность нутриентов должна соответствовать расходам энергии, соблюдение режима питания и т.д.), то они вошли как составная часть в новую концепцию А.М. Уголева.

Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы

/по Ю.Ф. Змановскому/.

5. Принципы создания условий для реализации оздоровительных режимов ДОУ

Организация режима для ребенка в соответствии с особенностями индивидуального биоритмологического профиля. Основные компоненты этой организации - физическая и особенно умственная работоспособность, а также эмоциональная реактивность в динамике дня

Стереотипно повторяющиеся моменты: время приема пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима динамические.

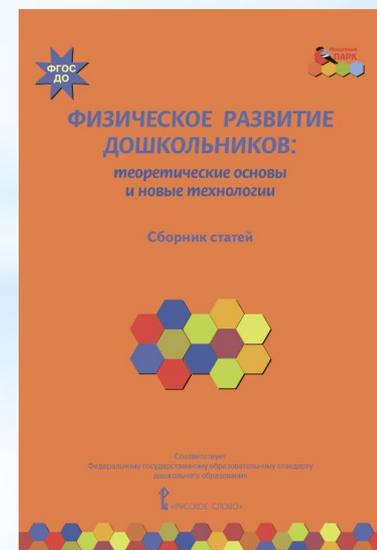
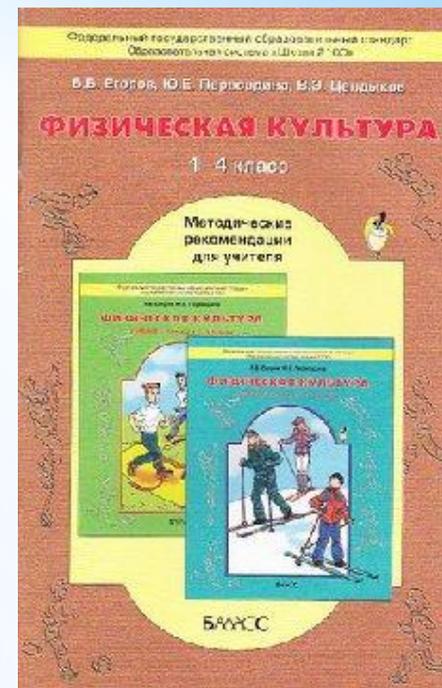
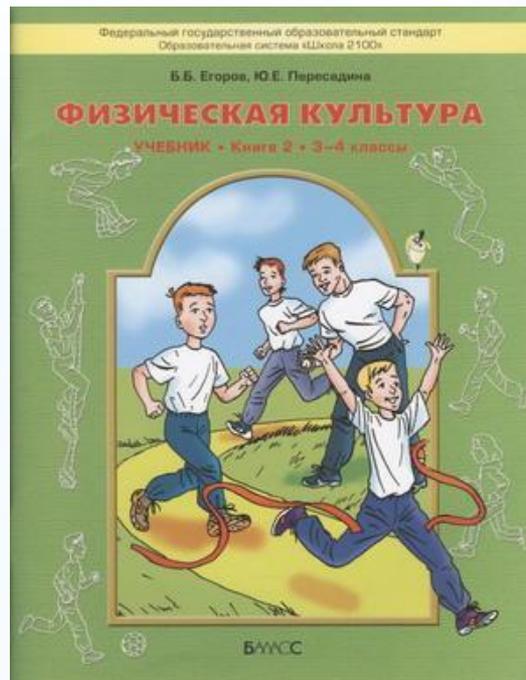
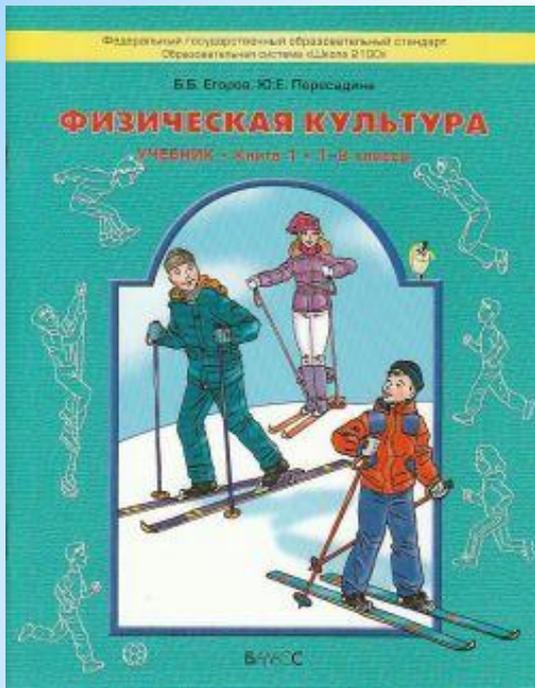
Полная реализация ежедневно в жизни каждого ребенка следующей триады: оптимальной индивидуальной двигательной активности с преобладанием циклических упражнений, достаточной индивидуальной умственной нагрузки и преобладание положительных впечатлений.

Достаточный, не укороченный и не излишне продолжительный дневной и ночной сон детей. Его длительность представляет собой не возрастной параметр, а индивидуальное проявление сложноорганизованной деятельности ряда структур головного мозга.

Организация режима для детей должна проводиться в соответствии с сезонными особенностями. Поэтому в дошкольном учреждении должны быть 4 сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому.

Физическая культура в детском саду





Родители – главные
воспитатели?



ПРОТИВОРЕЧИЯ

Западный метод воспитания



Японский метод воспитания













Вред или благо?

ИКТ – как средство обучения ребенка-дошкольника
ИКТ – как средство организации жизни ребенка
ИКТ – как «прививка» от компьютерной зависимости





Каждый период своей жизни ребенок должен прожить вовремя!



Как научить общаться?
Как научить доверять?
Как научить сопереживать?
Как научить уважать?
Как научить любить?



* Мой выходной день



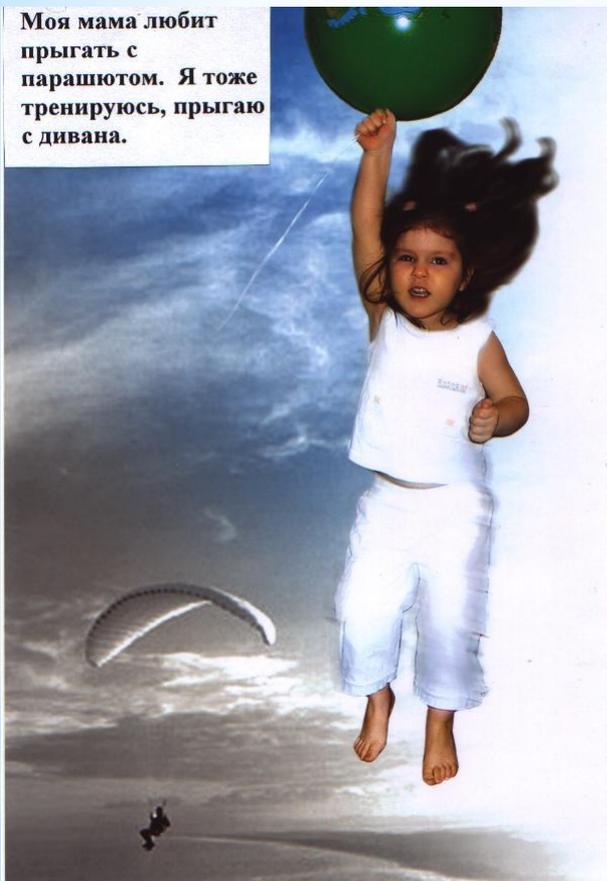
* **Обоснование:** фотолетопись, отражающая спортивные привязанности и достижения различных поколений семьи, создает возможность для решения ряда задач: формирует у ребенка интерес к занятиям физической культурой, стремление к самосовершенствованию; увеличивает глубину родовой памяти; содействует укреплению межпоколенных связей.

* **Реализация:** проводится беседа со всеми участниками, объясняется, как можно составить фотоальбом, напоминается важность совместной работы и т.д.

*** Конкурс на лучший семейный фотоальбом**

* Спортивный фотоальбом моей семьи

Моя мама любит прыгать с парашютом. Я тоже тренируюсь, прыгаю с дивана.



Когда мой папа был маленьким мальчиком, он жил около моря. В Москве нет моря, поэтому мы с папой ходим в бассейн.



Мой дедушка кандидат в мастера спорта по шахматам, а я ещё учусь.

* Спортивный фотоальбом моей семьи

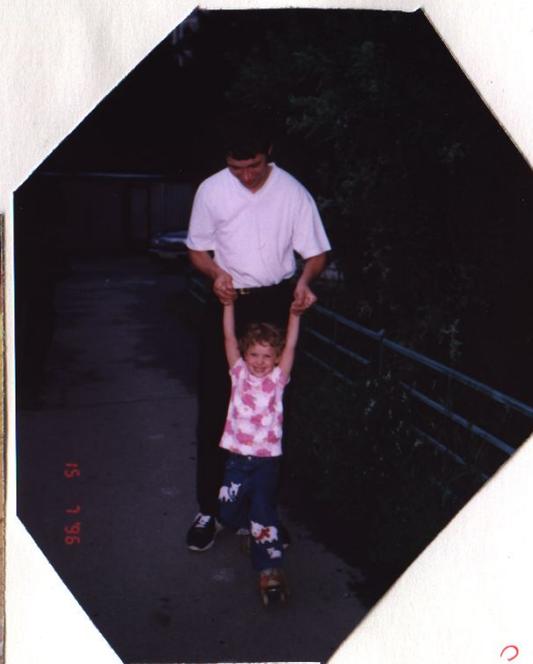
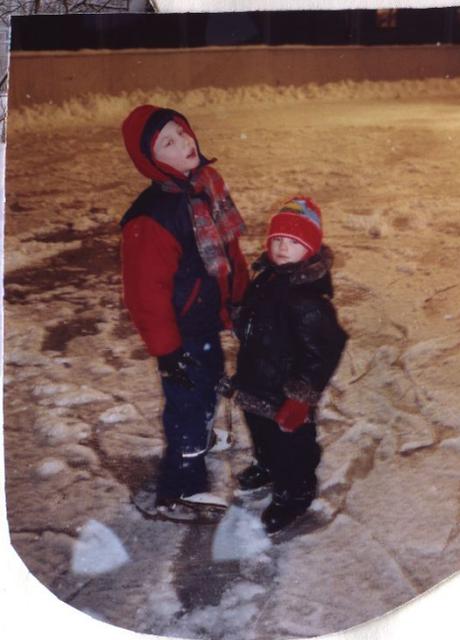
Со спортом
зимой

и

летом



Катя со старшим
братом в Тропаревском
лесу



Во дворе
(с братом и мамой?)

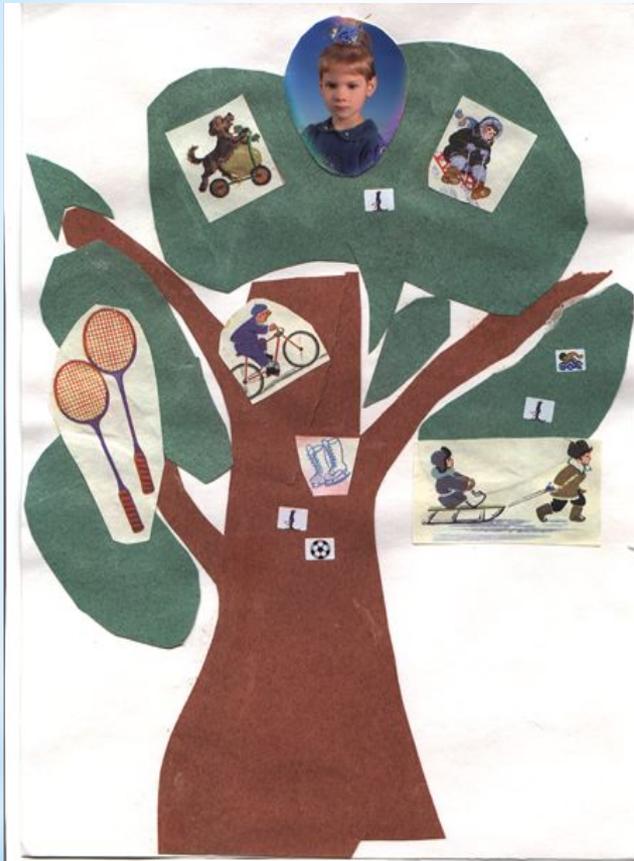
* **Обоснование:** работа над созданием древа содействует пониманию и укреплению межпоколенных связей, отражает спортивные привязанности различных поколений семьи, увеличивает глубину родовой памяти, формирует у ребенка интерес к занятиям физической культурой, стремление к самосовершенствованию.

* **Реализация:** проводятся со всеми участниками беседы, формирующие представления о структуре своей семьи объясняется, что такое генеалогическое древо, напоминается важность совместной работы и т.д.

*** Конкурс на лучшее спортивное генеалогическое древо моей семьи**

* Спортивное генеалогическое древо







* **Обоснование:** роль свода правил в детской жизни чрезвычайно велика. Залогом успешного воспитания во многом выступает система требований, предъявляемых взрослыми членами семьи подрастающему поколению. Разработка семейного кодекса определяет ребенка как равноправного партнера в деле сохранения и укрепления здоровья семьи, ожидающего подчинения “законам” всех без исключения родственников, независимо от возрастного статуса.

* **Разработка семейного кодекса здоровья**

- * Главное правило - все делать вместе: совместные занятия спортом, вместе работаем - вместе отдыхаем.
- * Не критикуй чужие вкусы, а постарайся сделать так, чтобы близкий человек увидел твоё увлечение твоими глазами - тогда оно станет общим.
- * Занимаясь спортом, мы вместе преодолеем страх, капризы, неуверенность в себе.
- * Все члены семьи обязаны соблюдать распорядок дня.
- * В нашей семье только здоровое питание.
- * Развиваем правильные привычки у нас: во-первых, движение, во-вторых, умеренное питание, в-третьих, отказ от вредных привычек, в-четвертых, закаливание, в-пятых, хорошее настроение.
- * В нашей семье не приветствуется: повышение голоса и попытки обижать друг друга, замена вечерней прогулки сидением у телевизора или компьютера, отмена намеченных спортивных мероприятий в выходные дни и замена их выполнением домашних дел.

*** Семейный кодекс здоровья**

* Спортивный герб моей семьи



* Мой выходной день



- * Умное лицо – это ещё не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа! Улыбайтесь!
- * (Марк Захаров, «Тот самый Мюнхгаузен»)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

baatr@yandex.ru