

ВОСПИТАНИЕ СЛУХА ЗАПОСРЕДСТВОМ ОБРАЗОВ ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ



ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

- «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.



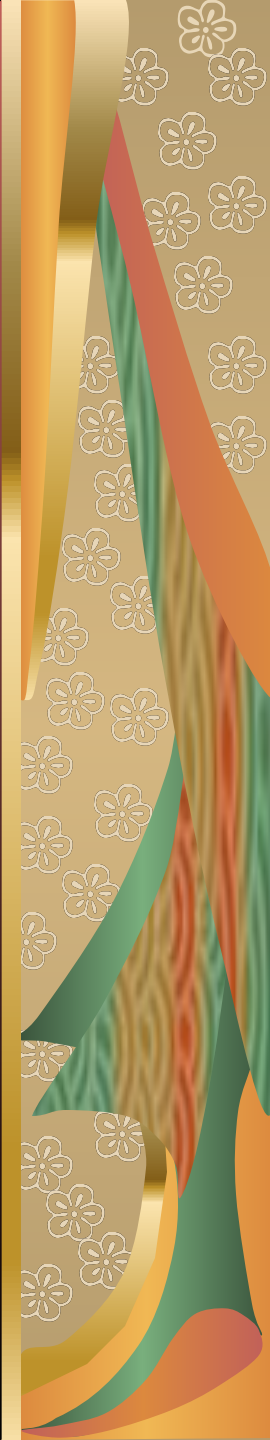
План лекции

- 1) Актуальность проблемы физического развития и воспитания основ ЗОЖ у дошкольников, характеристика ЗОЖ.
- 2) Теоретические основы проблемы физического воспитания и развития и формирования основ ЗОЖ у детей до школы (методологические, естественнонаучные, психолого-педагогические основы, основные понятия темы).
- 3) Задачи и содержание физического воспитания дошкольников
- 4) Принципы ФВ
- 5) Формы организации ФВ в ДОУ
- 6) Условия ФВ
- 7) Методы ФВ
- 8) Средства физического воспитания детей



1)

Главная задача ДОУ – охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у дошкольников основ ЗОЖ, приобщение к физической культуре
//Концепция дошкольного воспитания. – 1989.



В ФГОС ДО выделена ОО «Физическое развитие»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре.

Задачи: формирование опыта двигательной деятельности; развитие физических качеств; формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации, моторики; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижных игр с правилами; становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)



- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья (Д.В.Хухлаева)



Основные компоненты здорового образа жизни:

- А) Рациональный режим.
- Б) Правильное питание.
- В) Рациональная двигательная активность.
- Г) Закаливание организма.
- Д) Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.



А) Рациональный режим

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение по времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.



Правила организации режимных процессов в ДОУ:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование самостоятельности при проведении культурно-гигиенических процедур (умывание, одевание-раздевание, прием пищи и пр.).
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.



Б) Правильное питание

В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Правильно организованное питание в детском возрасте во многом определяют состояние здоровья взрослого.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса;
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах;
- Соблюдение режима питания.



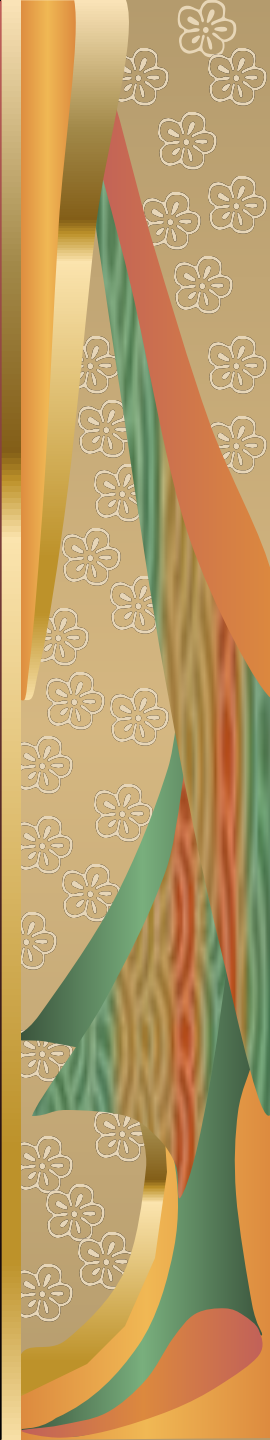
В) Рациональная двигательная активность

- Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом. Включает повседневную деятельность (ходьба, работа по дому или любая другая активная работа), активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные - подвижные - игры, пешие и велосипедные прогулки), спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.).
- Суточная норма для дошкольника - 3 часа в день.



Условия формирования ДА:

- Воспитание осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для освоения двигательного опыта.





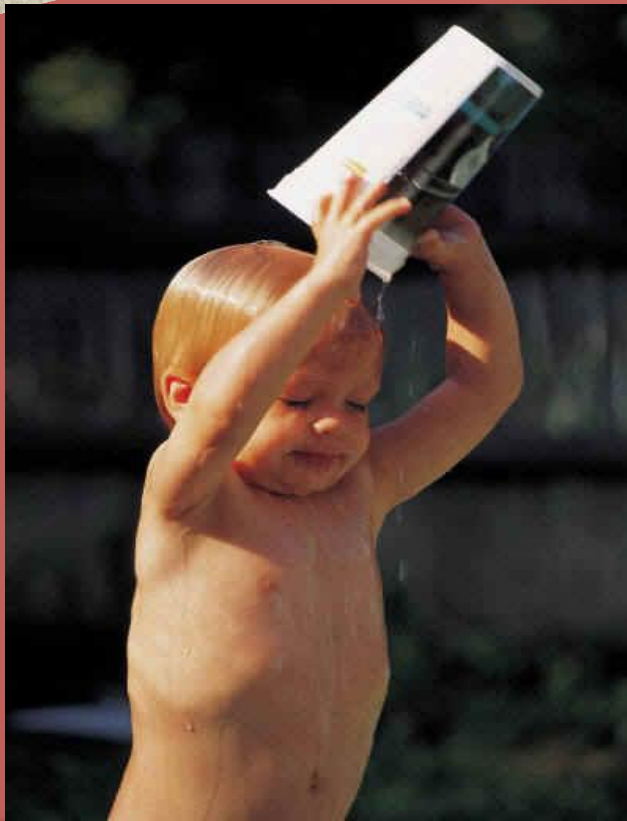
Г) Закаливание организма

- Закаливание – это средство повышения работоспособности и устойчивости организма к вредоносным воздействиям окружающей среды и способности к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма.

Значение систематического и планомерного закаливания:

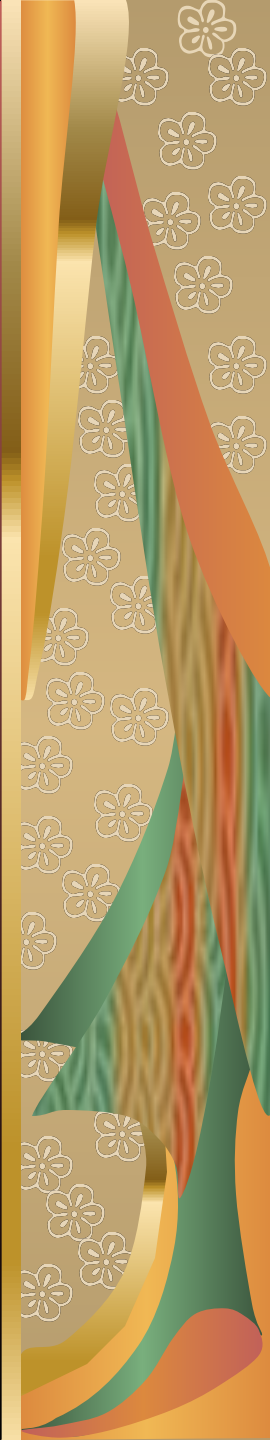
- улучшение деятельности систем и органов,
- увеличение сопротивляемости организма к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера,
- формирование способности без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды,
- повышение выносливости организма





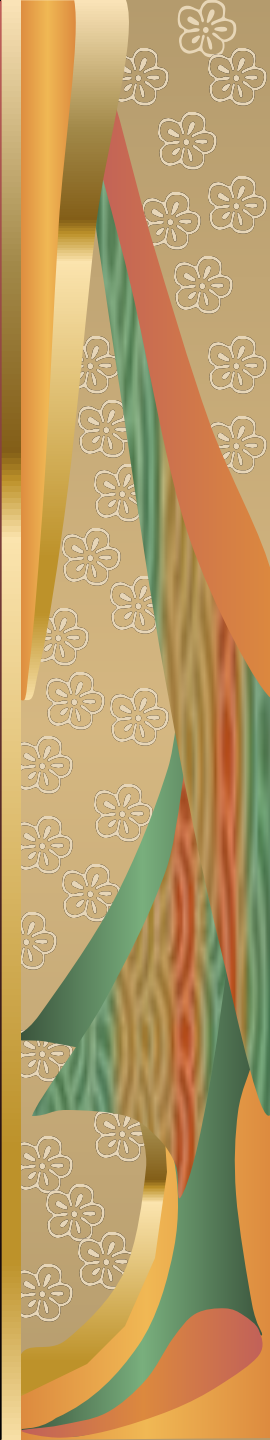
Д) Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

- Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.



2) Основы ФВ дошкольников

- **Методологические основы:** положение о всестороннем гармоничном развитии, о ведущей роли условий жизни в формировании личности.
- **Естественнонаучные основы:** учения И. Сеченова и И. Павлова о единстве организма и среды, о целостности организма, о регулирующей роли ЦНС, об условно-рефлекторной природе произвольных действий.
- **Психологические основы** определяются положениями: формирование потребностно-мотивационной сферы, осознание детьми необходимости действий, установка на здоровье, развитие интереса к физическому образованию.
- **Педагогические основы:** включают цели, задачи, принципы, условия, средства, образовательные программы.



Основные понятия темы:

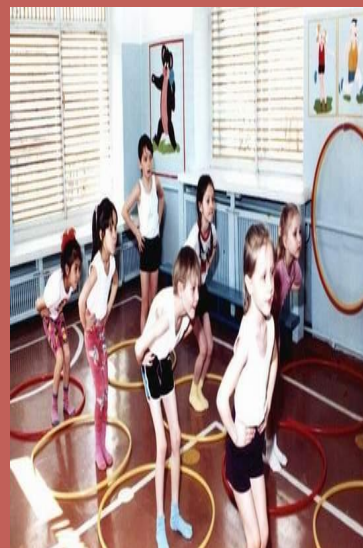
Физическое воспитание – это организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков и психофизических качеств (О.В. Пастюк)

-это организованный процесс, направленный на создание условий, способствующих достижению хорошего здоровья, физического и двигательного развития (В.И. Турченко)



Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания; это антропометрические и биометрические данные ребенка

- ✓Здоровье;
- ✓Здоровьесберегающие технологии;
- ✓Гиподинамия;
- ✓Гимнастика;
- ✓Гипокинезия;
- ✓Основные виды движений;
- ✓Физическая нагрузка;
- ✓Физические упражнения;
- ✓Физкультминутка;
- ✓Физкультурное занятие.



Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие (Всемирная организация здравоохранения).

Здоровьесберегающие технологии – комплекс средств и мероприятий, направленный на укрепление психофизического и психического здоровья детей.



Основные виды движений – это жизненно необходимые для ребёнка движения (ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки).

Физические упражнения – это неоднократные повторения двигательного действия, имеющие следующие характеристики: содержание, техника выполнения, форма, фазы выполнения.

Физкультминутка – одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

Физкультурное занятие – основная форма обучения детей двигательным навыкам.



Цель, задачи и содержание ФР и ФВ ДДВ

Цель и задачи обусловлены особенностями детей:

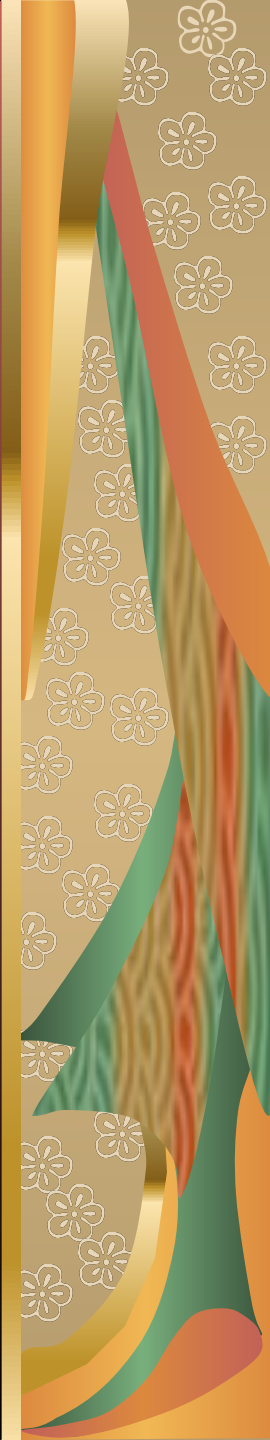
- интенсивный рост и развитие,
- высокая ранимость организма,
- пластичность,
- интенсивность обмена веществ,
- высокая приспособляемость,
- Восприимчивость к новой информации.

Цель ФВ – формирование у дошкольников привычки здорового образа жизни.



Основные задачи физического воспитания (Д.В. Хухлаева):

- **Оздоровительные задачи:**
 - ❖ развитие физических и адаптационных возможностей организма, двигательных качеств, умений и навыков;
 - ❖ сохранение и укрепление здоровья;
 - ❖ повышение работоспособности;
 - ❖ координация осанки, умение сохранять ее;
- ❖ **Воспитательные задачи:**
 - ❖ Воспитание потребности в постоянном физическом совершенствовании, занятиях физической культурой;
 - ❖ Формирование нравственно-физических и культурно-гигиенических навыков;
- ❖ **Образовательные задачи:**
 - ❖ Формирование представлений об основных АФО функционирования человеческого организма, о здоровье, режиме, отдыхе;
 - ❖ Знакомство с разными способами движений и способами развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты и выносливости);
 - ❖ Ознакомление со способами повышения физической и умственной работоспособности;



5) Принципы ФВ дошкольников

- Всестороннее развитие личности
- Оздоровительная направленность всех видов деятельности детей
- Связь физического воспитания и образования с трудом



6) Формы организации ФВ (Д.В. Хухлаева):

- Самостоятельная двигательная активность детей (д.б. не менее 2/3 общей ДА);
- Дополнительные услуги физической направленности: секции, кружки и т.д.;
- Медико-оздоровительные процедуры;
- Активный отдых: физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, детский туризм и т.д.;
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, занятия плаванием, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, динамические часы, закаливание и т.п.;



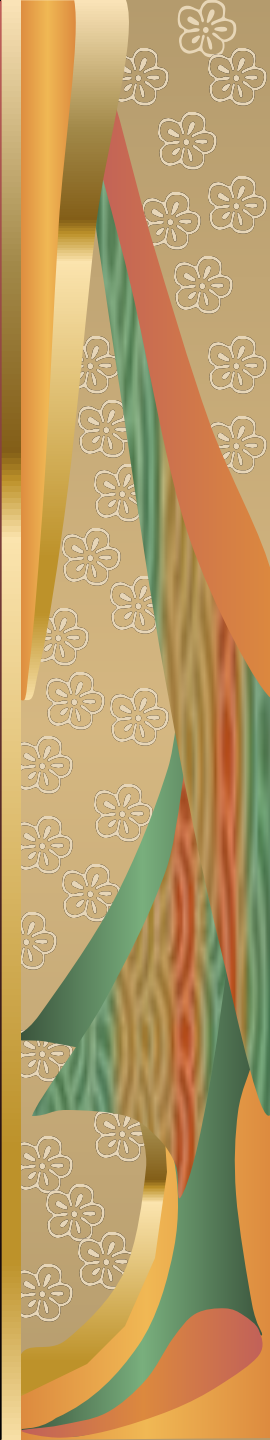
7) Условия ФВ в ДОУ

- Охрана нервной системы ребенка
- Создание необходимой материальной базы
- Создание санитарно-гигиенической обстановки в соответствии с нормативами



8) Методы физического воспитания (Д.В. Хухлаева):

- Анализ физических и нравственных качеств;
- Экспериментирование;
- Физические упражнения;
- Беседа, инструкции, разъяснение и объяснение;
- Тренировки и соревнования.



9) Средства физического воспитания (Д.В. Хухлаева):

- Физические упражнения (ОРУ, основные движения, спортивные и подвижные игры, элементарный туризм)
- Естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма)
- Гигиенические факторы: режим дня, рациональное питание, гигиеническая обстановка, одежда, формирование КГН и др.

Взаимосвязь средств ФВ



Инновационные технологии ФР и ФВ ддв

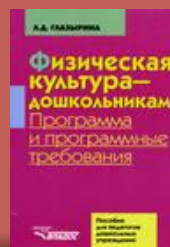
- Фитбол-аэробика (упражнения на крупных гимнастических мячах)
- Ритмопластика
- Ритмическая гимнастика
- Игровой стретчинг
- Технология развития кисти руки и крупной моторики
- Технология преодоления медлительности детей за счет подвижных игр и игровых упражнений
- Здоровьеформирующие технологии
- Диагностические технологии (шагометрия, степ-тест для определения работоспособности, функциональные пробы для определения реакции организма на физическую нагрузку, пробы Штанге – задержка дыхания)
- Развивающие технологии (с соблюдением медицинских, психофизиологических, педагогических рекомендаций – аппараты «БОС-Дыхание») и т.д.



Основные программы по физическому воспитанию дошкольников:



- Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»;
- Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам»;
- Алямовская В.Г. «Здоровье»;
- Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания дошкольников»;
- Щербаков В. П. «Физкультура от 3 до 17 лет»;
- Лазарев М. Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй»;
- Казаковцев Т. С. «Здоровье с детства»;
- Змановский Ю. Ф. «Здоровый дошкольник»;
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей с 3-7 лет»



В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
«Развивающая педагогика оздоровления».

Цель – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности.



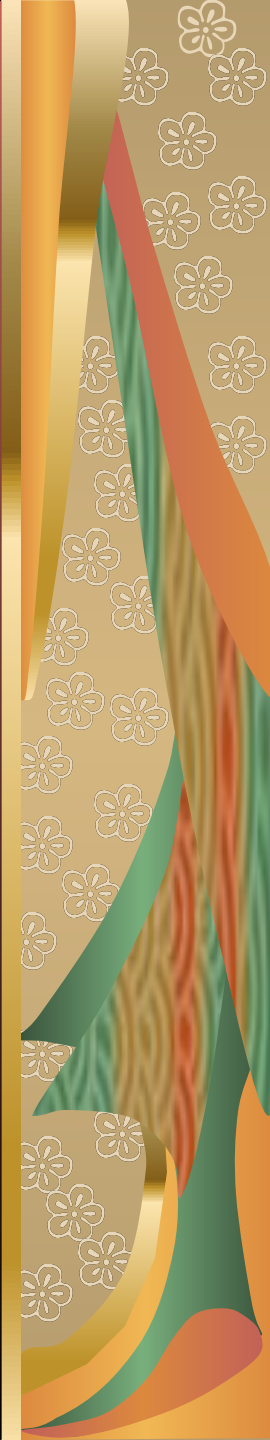
Л.Д. Глазырина
«Физическая культура - дошкольникам»

Цель – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности ребёнка во все периоды.



В.Г. Алямовская «Здоровье»

Цель – создание оптимального режима, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие нервно-психическое и физическое развитие.



Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников»

Основная идея – разнополое
физическое воспитание детей
дошкольного возраста.



В.П. Щербаков
«Физкультура от 3 до 17 лет»

Цель – обеспечение умственного и физического развития, раскрытие в ребёнке двигательных способностей и формирование физических качеств.



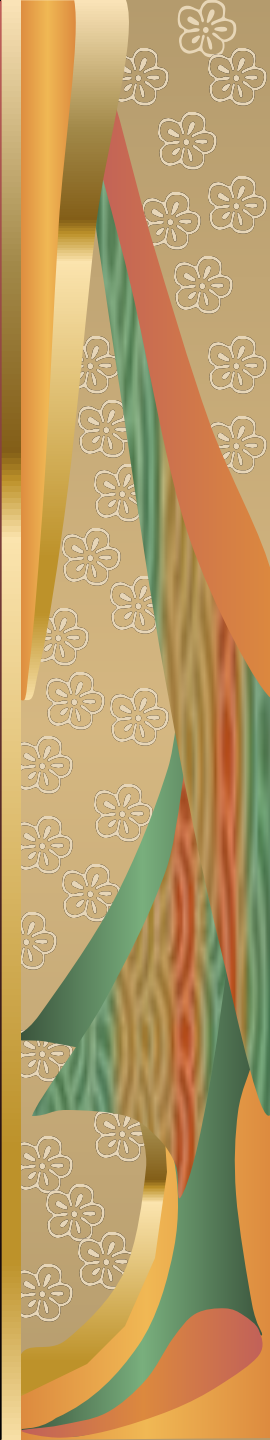
М.Л. Лазарев Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй».

Цель – помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотиваций здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.



Т.С. Казаковцев «Здоровье с детства»

Цель – разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе валеологических знаний.



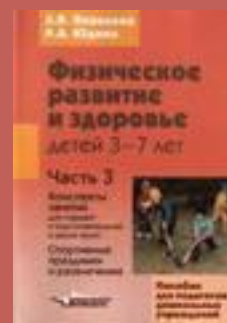
Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»

Цель – воспитание здорового и физически развитого дошкольника с опорой на рациональную организацию двигательной деятельности, закаливание и эффективное питание.



Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей с 3-7 лет»

Цель – научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться, закалять себя, используя выработанную двигательную потребность, любимые физические упражнения и виды спорта.



Список литературы:

- Дошкольное образование: словарь терминов/ сост. Виноградова Н.А, Микляева Н.В., Толстикова С.Н и др. – М.: Айрис – пресс, 2005.
- Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А.Гогоберидзе. – СПб.: Питер, 2014. - С.203-232.
- Пастюк О.В. Дошкольная педагогика в схемах и таблицах/О.В. Пастюк.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.-С58-63.
- Турченко В.И. Дошкольная педагогика: учебное пособие. – М.: ФЛИНТА, 2012. – С.72 – 78.

