Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1 пгт Кесова Гора

Подготовил воспитатель: Кольцова Т.С.

Консультация по физическому воспитанию дошкольников: «Роль воспитателя по физическому воспитанию детей дошкольного возраста»

# Содержание:

[Введение. 2](#_Toc61617779)

[1. Роль воспитателя по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. 4](#_Toc61617780)

[2.Общая характеристика средств физического воспитания дошкольников. 6](#_Toc61617781)

[3.Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. 9](#_Toc61617782)

[4. Формы, средства, методы и приемы физического воспитания. 12](#_Toc61617783)

[Заключение. 14](#_Toc61617784)

[Список литературы. 15](#_Toc61617785)

# Введение.

Физическое воспитание ребёнка в условиях ДОУ является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

# Роль воспитателя по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

 Все родители хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, крепкими, бодрыми. Вырастить детей по настоящему красивыми, гармонически развитыми - вот главная задача всех, кто участвует в воспитании. Физическое воспитание в дошкольном возрасте является первым звеном в цепи всего дошкольного воспитания. От того каким будет ребёнок в дошкольном детстве во многом зависит и физическое развитие взрослого .Одной из приоритетных задач педагогов, работающих в детских дошкольных учреждениях, является формирование у воспитанников здорового образа жизни. Для успешной и продуктивной работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни необходимо, чтобы каждый педагог был грамотен в вопросах сохранения здоровья, сам вёл здоровый образ жизни, был для детей примером для подражания. Педагог, работающий с детьми, должен иметь специальные знания, касающиеся здоровья воспитанников и практические навыки и умения.

В дошкольном учреждении вся система физического воспитания строится с учётом возрастных, психологических особенностей детей. Физическое воспитание дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлено на укрепление здоровья и физического развития детей. Главная цель - формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье детей и воспитывающего ценное отношение к своему здоровью.

Для формирования основ здорового образа жизни у дошкольников на группах педагоги создают условия для полноценного развития детей:

- благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении взрослых и детей.

- условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная и игровая площадки, уголки физического воспитания в группах с традиционным и нестандартным оборудованием);

- квалифицированное медицинское и психологическое сопровождение.

Также воспитатели изучают медицинские карты воспитанников и делят их на подгруппы. Во время физкультурных занятий нагрузка варьируется с учётом показателей здоровья. Каждое утро проводят утренние гимнастики, которые проводятся в игровой форме, в благоприятной эмоциональной атмосфере. Если ребёнок отказывается делать гимнастику, его никто не принуждает, так как главной задачей для создания условий работы по здоровому образу жизни является эмоциональный настрой малыша.

В процессе воспитательной работы педагоги так планируют свою работу, чтобы дети много двигались. Помимо проведения физкультурных занятий и прогулок на свежем воздухе с включением подвижных игр, игр-упражнений, также могут проводиться зрительная, дыхательная гимнастика после сна, закаливающие процедуры, спортивные праздники и развлечения.

Воспитатели дошкольных учреждений отмечают, что труднее всего у детей формируются культурно-гигиенические навыки, привычки ухаживать за собой, своим телом. Большинство проблем здорового образа жизни зарождается в детстве, а затем переходит во взрослую жизнь. Поэтому только систематическое проведение гигиенических процедур могут сформировать у детей привычку и потребность в совершении этих действий. Для того, чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнить действия полезные их организму, педагоги проводят различные занятия, развлечения. Также воспитатели размещают в группе наглядность, где дети могут посмотреть схему ухода за зубами, волосами, кожей.

Большую помощь при проведение бесед по формированию понятий здорового образа жизни педагогам оказывает художественная литература. Воспитательную направленность содержат такие произведения как «Девочка чумазая» А. Барто, «Обедать» Е. Благининой, «Мойдодыр» К.И. Чуковского, а также потешки «Расти коса», «Водичка-водичка» и другие.

Итак, очень важно, чтобы собственный опыт ребёнка был им проанализирован, чтобы знания были применены к себе. Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни в течение дня, правильно составленный режим дня, дают свои положительные результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дошкольники спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Таким образом, привычка к здоровому образу жизни обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей ребёнка, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармоничной личности.

# 2.Общая характеристика средств физического воспитания дошкольников.

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Физические упражнения специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

Вопросы использования гигиенических факторов и естественных сил природы подробно раскрыты в учебных пособиях по дошкольной педагогике и гигиене. физическое воспитание гигиенический закаливание

Безусловные (врожденные) рефлексы проявляются у ребенка с первых дней жизни. Так, если ребенка положить на живот, то он поднимает и поворачивает голову (защитно-оборонительный рефлекс); в положении на весу на животе голову отклоняет назад, а на спине вперед, на правом боку влево, на левом вправо (рефлексы положения и расположения частей тела); при прикосновении к коже ног ребенок начинает ползать (кожно-ножной рефлекс), а к коже спины выгибает позвоночник (спинной рефлекс). Таким образом, безусловные рефлексы вызывают сокращение мышц и могут быть использованы для их развития, а также организма в целом. Ценность безусловных рефлексов заключается в том, что они могут быть применены в первые недели жизни ребенка, когда из-за гипертонии мышц-сгибателей рук и ног невозможно еще использовать физические упражнения. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений.

# 3.Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. Этот возраст охватывает период от рождения до семи лет. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности.  
  
Цель: подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.  
Задачи:   укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;  
-  достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);  
-  создание условий для целесообразной двигательной активности детей;  
-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;  
-  формирований широкого круга игровых действий;  
-  развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;  
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;  
-    формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;  
-    воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.  
В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.  
Оздоровительные задачи: укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать все группы мышц; укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки;  
способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, а также совершенствованию двигательного анализатора органов чувств (зрения, слух); способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливается к внезапно изменившейся нагрузки; воспитать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).  
Образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.  
Воспитательные задачи: необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.  
У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.  
Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию.

Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.  
  
В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физических качеств, необходимые для труда.  
Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

# 4. Формы, средства, методы и приемы физического воспитания.

К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки). Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня дошкольного возраста.   
Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребёнка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребёнка и его психики на занятии - одно из основных обязанностей воспитания, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания. Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определённый эмоциональный подъём. Интерес на занятиях в любой возрастной труппе обеспечивается определённой новизной упражнений и игр, постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата. Физкультурные занятия проводятся два раза в неделю. Одной из них может сопровождаться музыкой. Необходимым условием для этого является тщательный и разнообразный подбор музыкальных произведений и их квалифицированное исполнение. Физкультурно-оздоровительные мероприятия: К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

# Заключение.

Дошкольный возраст - решающий в формировании фундамента физического и психического здоровья. Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку). Поэтому так важно на данном этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Важную роль в формировании теоретических знаний и практических навыков в области здорового образа жизни в дошкольный период выполняет воспитатель.

Итак, было установлено, что правильная организация педагогами развивающей среды, учет возрастных особенностей детей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста, способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье, как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

# Список литературы.

Интернет ресурсы:

1. <http://dodiplom.ru/ready/103693>
2. <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-rol-vospitatelya-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov-2835080.html>
3. [https://nashaucheba.ru/v23426](https://nashaucheba.ru/v23426/контрольная_работа_-_физическое_воспитание_детей_раннего_дошкольного_возраста)
4. <https://vuzlit.ru/483960/obschaya_harakteristika_sredstv_fizicheskogo_vospitaniya_doshkolnikov>
5. <https://ciur.ru/glz_dou/glz_ds56/DocLib4/Рабочие%20программы/Рабочая%20программа%20по%20ОО%20Физическое%20развитие%20на%202020-2021%20учебный%20год%20(1).pdf>