

Сулимова Н.П., Чаунина О.Н.

Уральский государственный педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольной образовательной организации по настоящее время остается одной из главных проблем, поскольку культура здоровья является основной составляющей общей системы культуры.

Ключевые слова: физическое развитие. Физкультурно-оздоровительная работа.

Sulimova N. P. Chaunina O. N.

Ural state pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Abstract. Organization of sports and recreation activities with children in pre-school educational institution at the present time is one of the main problems, as the culture of health is a major component of the total cultural system.

Keywords: physical development. Physical exercise

Общество нуждается в выпускнике дошкольной образовательной организации, который физически подготовлен, устойчив к неблагоприятным внешним факторам, осознанно и бережно относится к своему здоровью. Содержание образования как приоритетная сфера развития современного общества становится базовой основой, от которой зависит развитие человека, способного самостоятельно и сознательно строить свою жизнь в духе общечеловеческих ценностей. Особое значение в этом плане представляет дошкольное детство как первая ступень системы непрерывного образования.

В ФГОС дошкольного образования определены задачи физкультурно-оздоровительной работы, которые устремлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. В целом деятельность дошкольной образовательной организации должна способствовать согласованному психосоматическому развитию детей, совершенствованию защитных функций

организма посредством закаливания, роста устойчивости к разнообразным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка. В связи с этим культура здоровья должна рассматриваться как составляющая общей культуры. Исходя из этого сформировалась проблема оздоровления детей – это целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива образовательной организации на длительный период.

Движение – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. В дошкольном возрасте формируется значительное количество жизненно важных двигательных навыков, создаются предпосылки для всестороннего развития личности, закладываются основы здорового образа жизни.

Понятие физическое развитие, в более широком значении слова предполагает развитие психофизических качеств (ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости т.д.). В узком значении понятие физическое развитие означает совокупность тех или иных морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и проявляются посредством антропометрических и биометрических замеров (показатели веса, окружности груди, роста, жизненной емкости легких; изгибов позвоночника; состояние осанки; измерение свода стопы; станова́я сила; динамометрия и другие). Следовательно, физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств. Именно в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами сохранения здоровья.

В ФГОС дошкольного образования определены два направления образовательной работы по физическому развитию: 1) формирование общей культуры детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; 2) физическая культура, развитие физических качеств, позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс и планировать его.

Здоровье детей дошкольного возраста формируется под влиянием многих факторов, в частности, социальных условий, качества окружающей среды, организации медицинского обслуживания. В связи с этим при организации физкультурно-оздоровительного процесса в дошкольной образовательной организации следует учитывать следующие моменты.

Внешнюю среду можно рассматривать как схему закаливания воспитанников каждой возрастной группы, которую составляют с учетом принципа увеличения времени воздействия и постепенного расширения зоны воздействия. В них могут войти: контрастные воздушные ванны, игры с водой, топтание на мокрой дорожке, солевые дорожки, точечный

массаж, дыхательная гимнастика, контрастные обливания под душем, плавание в бассейне.

В образовательный процесс дошкольного образования внедрена система обучения детей дошкольного возраста основным способам дыхания: грудному, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания и др.

Систематически проводятся на базе дошкольной образовательной организации оздоровительный бег для детей старшей и подготовительной групп, а также вакцинация профилактических прививок по назначению и после осмотра врача. Медицинские работники ДОО проводят лечебно–профилактические мероприятия: витаминизация третьих блюд, прием кислородного коктейля, обеспечение чистоты групповых помещений, установка воздухоочистителей в групповых и приемных комнатах. Используют и систему защитных мер для профилактики распространения простудных заболеваний: смазывание крыльев носа оксалиновой мазью, ингаляции с лечебными растворами (календула, ромашка) и т.п.

Материально–техническая база, наличие квалифицированных кадров позволяют оказывать системную лечебно-оздоровительную помощь детям, проводить физкультурно-оздоровительную работу с воспитанниками.

Библиографический список

1. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания дошкольников» / Степаненкова Э.Я. //Дошкольное воспитание. 2008. №9. С. 13-35.

2. Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении» // Методист. 2005. №4. С.61-65.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Екат.: АЖУР, 2015.

Сысоев М. Р., Терешкин А. Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОБЪЕКТИВНЫЕ РИСКИ ЗАНЯТИЯ КРОССФИТОМ И СПОСОБЫ ИХ МИНИМИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема рисков занятия кроссфитом как у профессиональных атлетов, так и у новичков. Также в работе указаны самые частые травмы и причины их возникновения у основного контингента тренируемых в кроссфит-клубах. Говорится о способах их минимизации.