

Тема:
**Физическое развитие и укрепление здоровья
детей 3-4 лет в свете современных требований
ФГОС и условиях МДОУ.**

Воспитатели второй младшей группы «Воробушки»
Тайшина М.Д
Шкретий Т.В

В.А. Сухомлинский:

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Физическое воспитание детей в детском саду предусматривает укрепление и охрану здоровья, полноценное физическое развитие направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, и др.).

Маленький ребёнок проявляет большую потребность в движении. С его ростом под воздействием окружающих взрослых быстро расширяется круг доступных движений.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников 3-4 лет.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Дети обладают различным уровнем прирождённых способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшие возрастные развития.

Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть.

Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребёнку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся.

Физическое развитие для детей 3-4 лет – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки с использованием ИКТ технологий, личная гигиена, закаливание.

Утренняя гимнастика.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанки особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки лёгких, уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Всё это приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение всего дня. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, прыжки, упражнения для различных мышечных групп.

Прогулки на свежем воздухе

Прогулка в детском саду открывает большие возможности для всестороннего и гармоничного развития личности ребёнка. Тем более, если речь идёт о малышах второй младшей группы, возраст которых 3–4 года. Познание окружающего мира, живой природы, повышение иммунитета — всё это позволяют ежедневные прогулки.

Так же на прогулке систематически проводятся:

- Подвижные игры с бегом на ориентирование в пространстве, это «Вот лежит лохматый пес», «У медведя во бору», «Лиса в Курятнике», «Веселый паровозик», «Раздувайся пузырь» и т.д.
- Самостоятельные игры: дети самостоятельно катаются с горки, копают снег лопатками, лазают на снежных горках.
- Наблюдения: процесс наблюдения может быть организован за объектами и погодными явлениями, нам часто удается понаблюдать над летящим над нами самолетом, который потом оставляет за собой след. Дети уже самостоятельно умеют наблюдать за небом и изменениями погоды, даже когда не удается выходить на улицу они замечают, какие сегодня облака, какой рассвет, наблюдаем ветер, мы научили их смотреть как и с какой скоростью выходит дым из трубы котельной, как качаются веточки на деревьях.

Подвижные игры.

Образовательный процесс в ДОУ направлен на всесторонне развитие ребёнка, поэтому физическому становлению маленького воспитанника уделяется так же много внимания, как и интеллектуальному. Одним из средств приобщить малышей к физической культуре, а также помочь социализироваться являются подвижные игры. Тем более, если речь идёт о воспитанниках второй младшей группы (3–4 года), которые только учатся взаимодействовать в коллективе. Мы в группе часто используем такие игры как: «Зайка серенький сидит», «Хоровод», «Самолеты», «Солнышко и дождик», «Мой веселый звонкий мяч». Также ходим в зал ритмики играть с фитбольными мячами, дети учатся прыгать на них, у кого то уже, очень

хорошо получается, только жаль что только 2 мяча подходят для нашего возраста.

Работа с родителями по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых. Для этого мы в работе с родителями используем: консультации, памятки, рекомендации беседы.

Система охраны здоровья и воспитания детей может быть успешно реализована только при полном понимании и доверии между родителями, и педагогами.