

Организация физического воспитания в ДОУ.

Дошкольный возраст – решающий период жизни человека в формировании отношения к физической активности как существенному элементу здорового стиля жизни. Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, констатируют, что целенаправленное физическое воспитание вносит незаменимый вклад в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Всё это в очередной раз подчеркивает исключительное значение физического воспитания детей и необходимость поиска путей его дальнейшего совершенствования с учётом основных тенденций развития дошкольного образования в России.



Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребёнка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей

организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребёнка.

Одной из ведущих задач дошкольных учреждений является физическое воспитание детей. В период дошкольного детства у ребёнка закладывается база здоровья, двигательной подготовленности и физического развития. Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.). В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» предполагает 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 наносящим 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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Целью физического воспитания детей является приобретение ими опыта в

двигательной сфере.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

- укрепление и охрана здоровья ребёнка, 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, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие;
- 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.

Для реализации задач физического воспитания в ДОО созданы условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СанПиН 2.4.1.3049-13: кадровые условия, здоровьесберегающая развивающая среда, педагогические программно-методические разработки.

Выполняя требования по организации развивающей предметно-пространственной среды в ДОО имеются:

1) физкультурный зал, оснащенный необходимым оборудованием: гимнастической скамейками, массажёрами, детскими тренажёрами для комплексного развития мышечного корсета, матами, модулями, обручами, скакалками, дугами для подлезания, гантелями, мешочками с песком и т.д.;

2) на игровом участке спортивный комплекс. Для обогащения двигательного опыта детей на воздухе используются самокаты, велосипеды, бадминтон, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, скакалки, лыжи;

3) во всех возрастных группах «Физкультурные уголки» для активизации двигательной деятельности дошкольников в течение дня, способствующие становлению основ здорового образа жизни;

4) измерительные приборы: динамометр кистевой, секундомер, спирометр, рулетка, тонометр.

Организация физического воспитания в ДОО осуществляется по следующему алгоритму:

- утренняя гимнастика, как средство тренировки и закаливания организма;
- закаливание;
- подвижные игры на прогулке;
- физкультминутки в организованной образовательной деятельности;
- физкультурные занятия;
- гимнастика пробуждения;
- самостоятельная двигательная деятельность детей, позволяющая снять физическое и психическое утомление;
- совместная деятельность в форме физкультурных праздников и досугов, дней здоровья, спортивных кружков, спортивных игр на воздухе, которые дополняют естественную потребность детей в движении;

- медико-педагогический контроль.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: во второй группе раннего возраста – 10 мин., в младшей группе – 15 мин., в средней группе – 20 мин., в старшей группе – 25 мин., в подготовительной к школе группе – 30 мин. Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях организованная образовательная деятельность по физическому развитию проводится на открытом воздухе.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	1 Младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально-ритмические движения.	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (2 - в зале, 1 - на улице в старшей и подг.гр.)	3 раза в неделю 10мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 4-5 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения; - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

Во всех формах организации детей, реализуемых на физкультурных занятиях, осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуально-типологических,

гендерных особенностей и учитывается уровень физической подготовленности и состояния здоровья. При организации физического воспитания большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки во всех возрастных группах. Обогащается индивидуальный двигательный опыт ребёнка, последовательно проходит обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. В ДОУ большое внимание уделяется процессу закаливания, использованию гигиенических факторов и естественных сил природы: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по дорожкам здоровья и т.д.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на три группы:

1 группа - дети здоровые редко болеющие, которым разрешены все формы закаливания и физического воспитания;

2 группа - дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие ОРЗ, с физическим развитием ниже среднего, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хронический отит, астматический бронхит);

3 группа - дети с органическими заболеваниями сердца, хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний.

Проведение закаливающих процедур должно быть постепенным, последовательным, систематичным и непрерывным, активным и сознательным.

Модель закаливания детей дошкольного возраста

Фактор	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода	полоскание рта	после каждого приёма пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды, t воды +20 ⁰ С 3-5 мин.	-	+	+	+	+
	умывание	после каждого приёма пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +18+20 ⁰ С	+	+	+	+	+
Воздух	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	индивидуально	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 (в целом 3-4 часа в день), в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	-	-	-	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	При t воздуха выше +20 ⁰ С	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16 ⁰ С	-	+	+	+	+
бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года		-	+	+	+	+	

	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	-	-	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.	-	+	+	+	+
Рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+	+	+	+	+
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин	+	+	+	+	+
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин	-	+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю	-	-	+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю	-	-	+	+	+

Организация физического воспитания детей основывается на следующих принципах:

1. Преобладание циклических, беговых упражнений во всех видах двигательной активности для тренировки и совершенствования общей выносливости.
2. Ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе (т.е. организация спортивных и подвижных игр).
3. Частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения.
4. Организация подвижных игр с детьми во время занятий физкультурой.
5. Обязательное музыкальное сопровождение занятий физкультурой.
6. Достижение положительного заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений.
7. Достижение мышечного расслабления – необходимого компонента большинства занятий по физкультуре.
8. Создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей.
9. Эстетическое выполнение движений на занятиях по физкультуре.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- **наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- **словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- **практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- **игровой метод**, даёт возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- **соревновательный метод**, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе **приёмы**.

Наглядные методические приемы:

- **зрительная наглядность** заключается в правильной, чёткой, красивой демонстрации – показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий: слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т.п.;
- **тактильно-мышечная наглядность** используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путём прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъём, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приёмы содействуют правильному восприятию и представлению ребёнка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребёнка. Используются словесные приёмы при обучении движениям, которые выражаются:
- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задаёт воспитатель, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п. Кроме того, словесные приёмы заключаются также в чёткой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие **средства обучения**:

- оборудование физкультурного зала;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребёнка возможно только при взаимодействии со старшей медсестрой, педагогом-психологом,

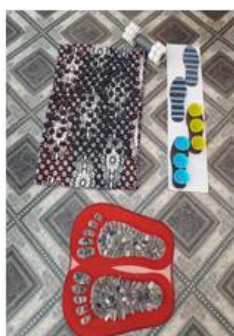
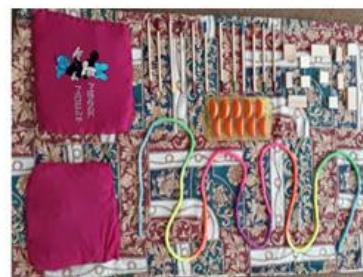
музыкальным руководителем, воспитателями групп, родителями. Совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и подготовленности детей, разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, определяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы, проводится совместный контроль над соблюдением режима дня, двигательного режима, организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенёсших заболевания.

Педагог-психолог консультирует педагогов, какие игры и упражнения необходимо предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью.

Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает воспитателя по физической культуре от подсчёта, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, либо выступает как успокаивающее средство, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки.

Большую роль в физическом воспитании ребёнка играет семья. Взаимодействие с родителями включает проведение семинаров, консультаций, родительских собраний, оформление стендовой информации по вопросам оздоровления на стенде ДООУ «Физкульт-Ура!», в физкультурно-информационных уголках групп: «Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома», «Физкультурный уголок дома», «Комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп», «Гимнастика для глаз», «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия», «Игры с обручем», «Малоподвижные игры» и т.д.

Проведение дней открытых дверей, практических занятий, спортивных досугов, в которых активное участие принимают родители воспитанников, очень нравятся детям. Большой популярностью среди родителей пользуются стенгазеты, фотовыставки «На лыжах всей семьей!», «Зимние игры на снегу!», в которых отражены все физкультурные праздники и досуги, а также смотр-конкурс физкультурных снарядов, сделанных из различного бросового материала «Любимый спортивный снаряд моей семьи».



Родители активно участвуют в таких спортивных, организационных мероприятиях и физкультурно-оздоровительных досугах, как: «Поход краеведов-дошколят», «Компас, песня и рюкзак», «Праздничное путешествие по России», «Как Емеля учился защищать Отчизну». Ежегодно родители оказывают помощь в организации детей в участии в конкурсе «Смотр строя и песни» и в активной подготовке к Малым Олимпийским играм - тренировке к лыжным гонкам на лыжной базе «Лесная».



Для популяризации лыжного спорта с родителями дошкольников старшего дошкольного возраста проводится родительское собрание «Лыжный спорт и я – здоровая семья!» с применением информационных технологий - презентации «Беговые лыжи и оборудования для спортивной прогулки», мини-сценки, деловой игры «Проблемы не в шляпе».

Традиционно в детском саду также проводятся музыкально-спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья» (между командами семей), «Весёлые старты» (между командами детей) и др. Эта работа привела к значительному улучшению отношений в коллективах родителей и детей. Большинство

родителей отметили изменения в детях, которые стали более общительными, уверенными в себе, заботливыми, что отразилось на сплоченности всех членов семьи. Выросла готовность родителей к партнёрским взаимоотношениям с сотрудниками ДОО, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье. У детей появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания. Девочки и мальчики на наглядном примере своих близких смогли увидеть модель поведения мужчин и женщин в современной семье.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в дошкольном учреждении строится на диагностической основе. В начале и в конце учебного года проводится диагностика физической подготовленности дошкольников с участием старшей медсестры и педагогических работников с последующей оценкой результатов и заполнением диагностических карт на каждого ребёнка. Для диагностирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Они позволяют определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Диагностические упражнения полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и позволяют проследивать динамику показателей.

Таким образом, организация многоплановой и многогранной работы по физическому воспитанию в соответствии с ФГОС ДО позволила получить положительную динамику развития физических качеств и освоения основных движений у воспитанников, а также улучшились показатели их здоровья. Организация физического воспитания в условиях реализации ФГОС ДО позволяет достаточно широко использовать разнообразные методы и приёмы, способствует созданию единой системы здоровьесберегающей среды ДОО на основе современной материально-технической базы.

