

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВПО «ПГУ»)

Институт
физической культуры и спорта

Кафедра
Гимнастика и спортивные игры

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Студент

_____ Маткеримов Иззат

подпись, дата

Руководитель

_____ Нестеровский Д.И.

подпись, дата

Нормоконтролёр _____

_____ Тихонова Ю.И.

подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2016 г № _____

Заведующий кафедрой _____ Нестеровский Д.И.

подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____ 2016 г № _____

Секретарь ГЭК _____

_____ Кочеткова Е.Ф.

подпись

Пенза 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЕГО ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ...	5
1.1 Изучение уровня физического развития.....	5
1.2 Оценка функционального состояния организма.....	6
1.3 Тестирование уровня физической подготовленности.....	10
Глава 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1 Задачи исследования.....	16
2.2 Методы исследования.....	16
Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	18
3.1 Двигательная активность как системообразующий фактор организации физического воспитания детей дошкольного возраста...	18
3.2 Особенности построения специально организованного обучения.....	20
3.2.1 Организационно-методические основы проведения гимнастики..	20
3.2.2 Организационно-методические основы проведения физкультурных занятий.....	21
3.3 Особенности организации совместной деятельности взрослого и детей.....	44
3.3.1 Особенности проведения физкультурных минуток и пауз.....	45
3.3.2 Особенности закаливания дошкольников.....	47
3.4 Особенности организации свободной самостоятельной деятельности детей.....	50
ВЫВОДЫ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема здоровья нации и повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения в современном обществе стоит очень остро.

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитание у дошкольника осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

В последнее время появилось много исследований, посвященных физическому воспитанию детей младшего возраста. Решаются проблемы, связанные с укреплением здоровья, повышением иммунитета, физическим совершенствованием [4, 10, 18, 22, 24, 45, 51]. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Однако специфика организации физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных образовательных учреждениях в научно-методической литературе раскрыта довольно противоречиво. Часто высказываются диаметрально противоположные суждения по той или иной проблеме. Требуется обобщение и систематизация достижений ученых и передового опыта практических работников.

Такое положение явилось основанием выбора объекта и предмета исследования, постановки цели бакалаврской работы.

Объект исследования – физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предметом исследования стал процесс организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Цель работы – исследовать теоретико-методические и практические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в детских

дошкольных учреждениях.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что исследование современных технологий физкультурно-оздоровительной работы позволит конкретизировать эффективные пути повышения результативности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Практическая значимость данной работы состоит в возможности использования собранных материалов и рекомендаций педагогами и родителями для правильного планирования и организации физического воспитания дошкольников. Представленные сведения могут быть полезны для слушателей курсов повышения квалификации, работающих в детских дошкольных образовательных учреждениях, а также для студентов дневной и заочной форм обучения факультетов физической культуры и спорта.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трех глав с выводами, практических рекомендаций, списка использованной литературы. Материал изложен на 60 страницах машинописного текста; библиографический указатель содержит 54 источника.

Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЕГО ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

1.1 Изучение уровня физического развития

Физическое развитие - естественный процесс постепенного изменения форм и функций организма человека в течение его жизни. На физическое развитие дошкольника влияют биологический (в частности, наследственный), климатогеографический и социальный факторы, причем последний существенно корректирует действие первых двух.

Уровень физического развития определяют по антропометрическим данным – рост, вес, размер частей тела (табл. 1), а также по функциональным показателям, таким, как частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц и др.

Систематическая антропометрия позволяет своевременно выявлять у ребенка нарушение физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки в весе и т. п.), являющееся, как правило, ранним признаком заболевания или свидетельствующее о нарушении режима. Для получения достоверных данных дети должны быть раздеты до трусиков. Измерения проводят обычно утром. Повторные измерения желательно проводить всегда в одно и то же время.

Рост (длину тела) у детей старше двух лет измеряют вертикальным ростомером. Ребенок становится на площадку ростомера спиной к вертикальной планке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью, руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь. Голова находится в таком положении, при котором наружный угол глазницы и козелок уха располагаются на одной горизонтальной линии. Подвижную планку ростомера опускают до полного соприкосновения с головой. Точность измерения составляет $\pm 0,5$ см.

Вес (массу тела) детей старше двух лет определяют с помощью

медицинских весов. Ребенок становится на середину площадки весов. Точность измерения равна ± 100 г.

Окружность грудной клетки (ОГК) ребенка измеряют при опущенных руках в момент спокойного дыхания сантиметровой лентой, проходящей сзади под лопатками и спереди под сосковой линией. (Следует помнить, что сантиметровая лента при длительном пользовании может вытягиваться на 2-4 см.) При измерении ОГК нужно следить, чтобы ребенок стоял свободно, не напрягался, а сантиметровая лента не провисала. Точность измерения составляет $\pm 0,5$ см.

Таблица 1 – Средние показатели физического развития детей 2-7 лет

Возраст, годы	Рост, см	Вес, кг	ОГК, см
2	84-86	12,3-12,7	50,4-51,4
2,5	93-94	13,5-13,9	51,4-52,0
3	95-96	14,0-14,5	52,3-53,0
3,5	96-98	14,5-15,0	53,1-54,1
4	100-102	15,5-16,0	54,0-55,0
4,5	103-104	16,5-17,0	55,0-56,1
5	106-108	17,5-18,0	56,1-56,5
5,5	109-110	18,0-19,0	56,9-57,0
6	112-115	20,0-21,5	57,2-57,5
7	122-124	23,0-25,0	57,9-60,0

1.2 Оценка функционального состояния организма

Для определения *частоты сердечных сокращений* измеряют пульс (толчкообразные колебания стенок артерий вследствие выброса крови из сердца при его сокращении). Обычно пульс определяют на лучевой артерии (в области лучезапястного сустава).

Если у взрослых пульс соответствует ЧСС 60-80 ударов в минуту (уд/мин), то у новорожденных он более частый – 120-140 уд/мин. Частота

пульса у детей в возрасте шести месяцев составляет 130-135 уд/мин, одного года – 120-125, двух лет – 110-115, трех – 105-110, четырех – 100-105, пяти – 98-100, шести – 90-95 и семи – 85-90 уд/мин [17]. Как правило, пульс измеряют перед занятием и сразу после занятия.

Для детей 4-7 лет используют пробу Мартинэ-Кушелевского, широко применяемую во врачебно-физкультурной практике: 20 приседаний за 30 с. Пробу проводят следующим образом. Ребенок садится на стульчик у детского стола. Ему надевают манжету для измерения артериального давления. Спустя 1-1,5 мин (когда исчезают рефлекс и возбуждение, вызванное наложением манжеты) каждые 10 с определяют пульс до получения 3-5 близких значений и берут среднее, записывая в графу «До нагрузки» (табл. 2). Одновременно фиксируют характер пульса (ровный, аритмичный и т. д.), измеряют артериальное давление, подсчитывают частоту дыхания в течение 30 с и умножают на 2. Эти данные также записывают, как исходные до нагрузки. Затем, не снимая манжеты (резиновую трубку отсоединяют от аппарата и закрепляют за манжету), ребенку предлагают сделать приседания. Детей дошкольного возраста нужно предварительно обучить им. Приседания ребенок делает под четкий счет взрослого; детям, которые приседают неглубоко или недостаточно активно, выдерживают ритм движения, оказывают помощь, направляя их движение.

По окончании дозированной нагрузки у ребенка в положении сидя в течение первых 10 с определяют частоту пульса, затем быстро измеряют артериальное давление и продолжают подсчет пульса по 10-секундным интервалам до возвращения его частоты к исходной. После этого второй раз измеряют артериальное давление. Частоту дыхания подсчитывают после нагрузки с одновременным подсчетом пульса в любые 10 с на первой и второй минутах и умножают на 6, чтобы получить частоту дыхания в минуту.

Результаты пробы оценивают либо по степени учащения пульса, дыхания и изменения артериального давления тотчас же после нагрузки, либо по времени возвращения к исходному значению.

Таблица 2 – Образец записи результатов функциональной пробы

Время, с	Частота пульса за 10 с	Артериальное давление, мм рт. ст.	Частота дыхания
<i>До нагрузки</i>			
10	18	-	-
20	17	-	-
30	16	-	-
40	15	-	4
50	15	-	4
60	-	105/70	3
<i>После нагрузки</i>			
10	22	-	-
20	-	-	-
30	-	120/75	-
40	18	-	-
50	18	-	-
60	17	-	5
70	16	-	-
80	15	-	-
90	16	-	-
100	15	-	-
110	15	-	4
120	-	105/70	-

После функциональной пробы в пределах нормы пульс учащается на 25-50 %, незначительно учащается дыхание, максимальное артериальное давление повышается на 5-15 мм рт. ст., минимальное артериальное давление остается на том же уровне или снижается на 5-10 мм рт. ст.

Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50%, значительное учащение дыхания, видимую одышку, существенное увеличение максимального артериального давления более чем на 10 мм рт. ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам составляет более 3 мин. Результаты функциональных проб позволяют правильно определить возможности детского организма и дозировать физические упражнения.

Специальные исследования помогли определить уровни ЧСС при

выполнении различных физических упражнений (табл. 3).

Таблица 3 – Частота сердечных сокращений у детей 5-7 лет при различных физических упражнениях [54]

Физические упражнения	Чсс, уд./мин		Время восстановления, мин
	менее	более	
Общеразвивающие упражнения	100	140	1-2
Умеренная ходьба	120	150	1-2
Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице)	130	160	3
Бег на месте	130	170	3
Бег средней интенсивности	150	180	3-4
Медленный бег трусцой	150	170	2-3
Прыжки в длину	130	165	1-2
Прыжки со скакалкой	140	170	3-4
Подскоки	130	160	2-3
Равновесие	120	150	1
Езда на велосипеде	130	160	3
Игра в мяч	145	195	3

Жизненную емкость легких детей с трехлетнего возраста определяют методом спирометрии. Для получения достоверных результатов нужно предварительно обучить детей делать глубокие вдохи и выдохи. При исследовании ребенок делает три попытки, из которых фиксируется лучшая. Точность измерения ± 200 мл. ЖЕЛ отражает силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки. Ее показатели, определяемые в динамике, позволяют установить возрастной уровень развития и влияние средств физического воспитания (табл. 4).

Силу мышц детей с 2,5 лет можно определить по показанию динамометра. Ребенок берет его в руку и, вытянув ее в сторону, максимально сжимает. Силу мышц – разгибателей туловища измеряют у детей с 3-4 лет, но показатели ее невысоки из-за неумения малышей прилагать максимум усилий. С 5-6 лет

показатели равномерно нарастают от года к году, поэтому измерение силы на обеих руках и становой динамометрии следует повторять 2-3 раза и фиксировать наибольший результат (табл. 4).

Таблица 4 – Средние физиометрические показатели детей 3-7 лет [54]

Возраст	ЖЕЛ, мл	Сила мышц кисти, кг		Становая сила, кг
		правой	левой	
Мальчики				
3	500-800	3,4-6,2	3,1-5,5	13,6-19,6
4	650-1000	3,9-7,5	3,5-7,1	17,6-22,4
5	1100-1500	6,5-10,3	6,1-9,5	19,7-28,1
6	1500-1800	9,8-14,4	9,2-13,4	28,9-37,4
7	1700-2200	11,6-15,0	10,5-14,1	28,7-39,9
Девочки				
3	400-800	3,4-6,2	2,5-4,9	12,4-17,2
4	650-1000	3,1-6,0	3,2-5,6	14,5-19,7
5	1100-1400	4,9-8,7	5,1-8,7	16,3-22,5
6	1300-1800	7,9-11,9	6,8-11,6	24,5-32,9
7	1500-2000	9,4-14,4	8,6-13,2	25,0-35,0

1.3 Тестирование уровня физической подготовленности

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств, определяемых нормативными требованиями программы.

Под *двигательным умением* понимается такая степень владения двигательным действием, при которой осуществляется сознательное управление процессом, проявляется достаточная устойчивость к сбивающим факторам.

Двигательный навык – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Физическими качествами называются врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [42].

К основным физическим качествам относятся: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальное для конкретных условий время. Скорейшее, а порой, и мгновенное выполнение двигательного действия часто оказывается жизненно важным. Способность к быстроте необходима для успешного овладения различными видами спортивных упражнений и совершенствования бега, прыжков и метаний, для подвижных игр [6].

В дошкольном возрасте интенсивно развивается способность к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой, ногой). Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударе, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.

Различают три методических условия, без соблюдения которых нельзя успешно развивать это качество.

1.Способ осуществления скоростных упражнений позволяет выполнять их в максимальном темпе.

2.Выполняемое упражнение предварительно хорошо освоено (при достаточном автоматизме контроль сознания направлен не на координацию движения, а на его качество, скорость).

3.Скоростные упражнения прекращаются в момент появления первых признаков утомления.

Оценку развития физического качества быстроты у детей принято определять временем не вызывающего утомления пробега на дистанцию 10-

30м.

Сила – двигательное качество, способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила отдельных мышечных групп в 4-5-летнем возрасте существенно увеличивается. Развитию силы рук (оцениваемой с помощью кистевого динамометра) способствуют упражнения (метание, жонглирование) с наполненными песком мешочками, начиная с веса 100-150 г. Силу ног хорошо развивают подскоки, приседания, медленный бег (особенно с поясом, наполненным песком, массой до 500 г) [11]. Однако в возрасте от 2 до 7 лет очень сложно развить силу, так как постоянный рост ребенка при сформировавшемся опорно-двигательном аппарате требует осторожности в выборе нагрузки. Всякое излишнее ее увеличение, особенно неверно выбранная нагрузка, может привести к отрицательным последствиям, ухудшить, а не улучшить здоровье ребенка.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Развитие выносливости позволяет длительно сохранять правильную позу при работе сидя, стоя, при некоторых спортивных упражнениях (вис, упор), длительной ходьбе, беге.

Выносливость спины, рук, ног обеспечивают крупные мышцы, тогда как мелкие, например пальцев рук, координируют движение при рисовании, лепке, одевании, раздевании, при письме, шитье, игре на музыкальных инструментах.

Основное средство воспитания у детей выносливости – спокойный бег в сочетании с ходьбой при постепенном увеличении продолжительности занятий. Это физическое качество успешно развивается с помощью эмоциональных двигательных действий – подвижных игр, эстафет и т. д. Выносливость оценивается по времени виса на перекладине, а также по расстоянию бега без остановки в свойственном для ребенка темпе (умеренном).

Ловкость – умение овладевать новыми движениями и справляться с решением разнообразных двигательных задач. Развитие ловкости обеспечивается рядом приемов. Прежде всего, надо расширять и обновлять

арсенал двигательных умений и навыков. Очень важна пространственная ориентировка, развитию которой успешно служат прыжки вверх на заданную высоту и в длину на заданное расстояние, подбрасывание и ловля мяча, бег за лидером с изменением направления и т. д. Совершенствованию и закреплению ловкости способствуют спортивные и подвижные игры.

Разнообразные методические приемы, повышающие двигательную координацию, ловкость [6]:

- применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем – держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 человека держась за один большой обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать; всей группой – держась за длинную веревку);
- более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, вокруг кубиков, деревьев; перепрыгивать на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходить по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на нее предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук;
- усложнение условий игры. Например, в игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя перед тем как ловить, должен подлезть под дугу.

Один из наиболее доступных способов определения ловкости – прыжки в длину. Точность приземления носками стопы на черту, которой отмечена половина расстояния прыжков в полную силу, увеличивается у детей от 4 до 6

лет более чем в 5 раз.

Таблица 5 – Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста* [48]

Контрольные испытания	Возраст, лет				
	3	4	5	6	7
Бег на 30 м с высокого старта, с	$\frac{11,0 - 9,0}{12,0 - 9,5}$	$\frac{10,5 - 8,8}{10,7 - 8,7}$	$\frac{9,2 - 7,9}{9,8 - 8,3}$	$\frac{8,4 - 7,6}{8,9 - 7,7}$	$\frac{8,0 - 7,4}{8,7 - 7,3}$
Прыжки в длину с места, см	$\frac{47,0 - 67,6}{38,2 - 64,0}$	$\frac{53,5 - 76,6}{51,1 - 73,9}$	$\frac{82,1 - 102,4}{66,0 - 94,0}$	$\frac{86,3 - 108,7}{77,6 - 99,6}$	$\frac{94,0 - 122,4}{80,0 - 123,0}$
Метание мешочка с песком (150-200 г) на дальность, м: правой рукой	$\frac{1,8 - 3,6}{1,5 - 2,3}$	$\frac{2,5 - 4,1}{2,4 - 3,4}$	$\frac{3,9 - 5,7}{3,0 - 4,4}$	$\frac{4,4 - 7,9}{3,3 - 5,4}$	$\frac{6,0 - 10,0}{4,0 - 6,8}$
левой рукой	$\frac{2,0 - 3,0}{1,3 - 1,9}$	$\frac{2,0 - 3,4}{1,8 - 2,8}$	$\frac{2,4 - 4,2}{2,5 - 3,5}$	$\frac{3,3 - 5,3}{3,0 - 4,7}$	$\frac{4,2 - 6,8}{3,0 - 5,6}$
Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы, см	$\frac{119 - 157}{97 - 153}$	$\frac{117 - 185}{97 - 178}$	$\frac{187 - 270}{138 - 221}$	$\frac{221 - 303}{156 - 256}$	$\frac{242 - 360}{193 - 311}$
Бег на выносливость, м/с	-	-	$\frac{90_m}{30,6 - 25,0}$	$\frac{120_m}{35,7 - 29,2}$	$\frac{150_m}{41,2 - 33,6}$

* В числителе у мальчиков, в знаменателе у девочек

Гибкость – способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Характеризует степень подвижности в разных звеньях опорно-двигательного аппарата. Различают гибкость активную, проявляемую в движениях за счет собственных мышечных усилий (при наклонах, шпагатах и др.), и пассивную, проявляемую в тех же упражнениях, но под влиянием внешних силовых воздействий (партнера, груза).

Развитию гибкости способствуют упражнения, выполняемые с

максимальной амплитудой. При любых физкультурных занятиях с дошкольниками необходимо предварительно разогреть их мышцы, особенно перед упражнениями на гибкость, так как это страхует от возможных травм. Повышению эластичности суставно-связочного аппарата и мышц способствует и массаж.

Гибкость у детей от 4 до 7 лет изменяется незначительно и определяется по глубине наклона ребенка, стоящего на гимнастической скамейке: он наклоняется, не сгибая колен, стараясь приблизиться к полу.

Глава 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях.
2. Обобщить и систематизировать методические материалы по планированию и построению физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и систематизация литературных данных.
2. Изучение официальных документов.
3. Опрос педагогов по физической культуре и обобщение их практического опыта.
4. Педагогические наблюдения.

Анализ и систематизация литературных данных позволил изучить теоретические и методические аспекты проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях, составить представление о структуре и содержании процесса физического воспитания дошкольников в различные возрастные периоды, обобщить и систематизировать инновационные педагогические методики физического воспитания и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Итоги изучения литературных источников положены в основу всей работы.

Изучение официальных документов был направлен на изучение

нормативных документов, регламентирующих функционирование детских дошкольных учреждений и деятельность педагогического коллектива по организации и проведению всего комплекса воспитательной и физкультурной работы с детьми дошкольного возраста. Осуществлялось ознакомление с инструкциями, правилами и методическими указаниями по организации работы в детских дошкольных образовательных учреждениях.

Опрос педагогов проводился с целью выяснения состояния вопроса на практике. Использовались традиционные методы сбора информации: интервьюирование, беседа, круглые столы и т.п. Таким образом обобщался практический опыт физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками разного возраста.

Педагогические наблюдения были направлены на изучение специфики физкультурной и оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях. Наблюдения проводились в детских садах г. Пензы в ходе реализации различных направлений физкультурно-оздоровительной работы: утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, физкультурно-познавательных занятий, физкультурных занятий на свежем воздухе, мероприятий по закаливанию, занятий по плаванию; физкультурных праздников и т.п.

Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1 Двигательная активность как системообразующий фактор организации физического воспитания детей дошкольного возраста

Развитие личности предусматривает приспособление организма к условиям окружающей среды, что обеспечивает ее выживание. Главным фактором данного процесса представляется активность индивида.

Одной из определяющих особенностей развития ребенка в раннем возрасте, до 3 лет, является высокая двигательная и двигательноречевая активность. В дошкольном возрасте она заменяется познавательной активностью.

Необходимым условием здоровья, физической и умственной работоспособности, творческого долголетия человека считается двигательная активность. В раннем детском возрасте движение имеет первостепенное значение для становления и развития психических качеств ребенка. Следовательно, стимулирование двигательной активности должно носить целенаправленный характер [57].

Приспособление к окружающему миру в дошкольном возрасте происходит, прежде всего, благодаря двигательной активности ребенка. Именно через двигательную активность происходит познание мира и ориентировка в нем растущего организма. Естественная потребность в движении, составляющая основу двигательной активности, является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма. Всестороннее развитие и воспитание детей невозможно без специально организованной двигательной активности [20, 29, 36, 37, 38].

Развитие мышечной и центральной нервной системы, формирование опорно-двигательного аппарата, совершенствование физиологических функций организма, усвоения основных двигательных навыков, укрепление потребности в движениях определяется режимом двигательной активности. Такое много-

стороннее оздоровительное влияние на организм ребенка обеспечивается продуманной, спланированной двигательной активностью [47].

Одним из главных условий физического развития детей дошкольного возраста является специально организованная тренировка. Физические нагрузки способствуют интенсификации поэтапного развития движений. В случае их отсутствия показатели двигательной активности быстро ухудшаются, а процесс развития двигательного потенциала детей заметно замедляется.

Систематическое использование физических упражнений способствует улучшению кислородного обеспечения жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни [2, 32, 40, 50, 58].

6-летний возраст характеризуется интенсификацией двигательной активности особенно у мальчиков. Создаются естественные предпосылки для организации спортивных тренировок, которые благотворно влияют на общий уровень развития детей [55]. Однако излишняя двигательная активность, может привести к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе дошкольника. В то же время гиподинамия ведет к замедлению роста, снижению иммунитета, ухудшению умственной работоспособности, приводит к задержке формирования двигательных навыков и умений [24, 26, 27, 30, 35].

Гармоничное развитие ребенка требует включения в режим дня двигательную активность как обязательный компонент жизнедеятельности.

В связи с этим в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-оздоровительной работе должно уделяться первостепенное значение. Она должна быть направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности, обеспечение нормального роста, развития и функционирования детского организма.

В планировании физкультурно-оздоровительной работы в детском саду условно выделяют три блока:

1. *Специально организованное обучение:* инициатива в постановке образовательных задач и контроле детской деятельности принадлежит

педагогу, инициирующему двигательную активность.

2.Совместная деятельность взрослого и детей: предполагает общую деятельность педагога и ребенка, в которой взрослый является не только инициатором, но и партнером двигательной активности; создает условия для развития детской инициативы в деятельности.

3.Свободная самостоятельная деятельность детей: педагогом обеспечивается свободная деятельность дошкольников в специально созданной развивающей предметной среде; изменяемой и дополняемой в соответствии с детскими запросами. Существует готовность стать потенциальным партнером детей, подключиться по просьбе о поддержке и помощи в реализации двигательной активности [25].

3.2 Особенности построения специально организованного обучения

3.2.1 Организационно-методические основы проведения гимнастики

Воспитатель планирует гимнастику - утреннюю, после дневного сна, а также физкультурные занятия.

Проведение утренней гимнастики направлено на создание у дошкольников хорошего настроения и поднятие мышечного тонуса. С помощью утренней гимнастики также решаются задачи подготовительной части физкультурного занятия в день его проведения. Эффективна утренняя гимнастика и для создания эмоционального фона непосредственно перед занятием, связанным с длительной статической позой.

При организации утренней гимнастики следует учитывать ее кратковременность. Объяснения должны отличаться краткостью и конкретностью, а построения и раздача необходимого инвентаря производится как можно быстрее.

Определенные требования предъявляются и к физическим упражнениям:

- известны и хорошо освоены детьми;
- наиболее просты по структуре и координации;
- направлены на формирование осанки и свода стопы;

- должны включать дыхательные упражнения и подскоки.

Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Виды утренней гимнастики:

- традиционная;
- ритмическая;
- игровая;
- сюжетная;
- оздоровительно-беговая;
- с использованием простейших тренажеров;
- с использованием полосы препятствий.

Основными средствами проведения утренней гимнастики являются оздоровительный бег, разнонаправленные общеразвивающие упражнения и свободная двигательная деятельность (2-3 мин). Причем общеразвивающие упражнения должны быть простыми и хорошо знакомыми дошкольникам. С их помощью решаются задачи совершенствования двигательных навыков и умений.

Гимнастики после дневного сна призвана эмоционально разбудить детей и поднять их мышечный тонус. Комплекс гимнастики после дневного сна должен отличаться от содержания утренней гимнастики.

Варианты гимнастики после дневного сна [37]:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

3.2.2 Организационно-методические основы проведения физкультурных занятий

К проведению физкультурных занятий предъявляются следующие

требования:

- решение образовательных и воспитательных задач;
- творческий подход к проведению занятий, отсутствие монотонности и однообразия;
- многообразие содержания и использование рациональной методики обучения;
- неуклонный рост тренировочных нагрузок;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, уровня их подготовленности;
- строгое соблюдение основных принципов обучения.

Основными факторами результативного проведения физкультурного занятия являются постановка цели и задач, подготовка оборудования и инвентаря, выбор методов организации детей, использование адекватных средств и методов обучения, выбор места проведения. Физкультурные занятия целесообразно проводить не реже 3 раз в неделю, а по возможности ежедневно.

Место проведения занятий определяется поставленными задачами. Используются – группа детского сада, физкультурный или музыкальный зал, спортивная площадка на улице, участок детского сада.

На занятиях должны решаться три основные группы задач:

оздоровительные – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на гармоническое воспитание его физических способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, закаливание организма и повышение его устойчивости к заболеваниям;

образовательные – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;

воспитательные – предусматривают воспитание как двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), так и личностных качеств (целеустремленности, настойчивости, чувства долга,

ответственности и т. п.). должное внимание должно уделяться воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоциональных, эстетических потребностей детей, а также интереса, потребности в здоровом образе жизни.

Достижение значимой результативности физкультурных занятий требует разносторонней направленности. Ее планирование диктуется этапом обучения двигательным навыкам (первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательного действия).

Предлагаем примерный план физкультурного занятия для детей средней группы:

1. Начать изучение прыжка с высоты 25 см: обучить детей принимать правильное исходное положение перед спрыгиванием.

2. Продолжить обучение передачам мяча из-за головы и ловле мяча (дистанция 1,5 м).

3. Совершенствовать умение детей ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

4. Воспитывать ловкость: ходьба по канату диаметром 2,5 см.

5. Воспитывать у детей нравственные качества личности (силу воли) с помощью подвижной игры «У медведя во бору».

Физкультурные занятия имеют определенную организационную структуру и условно состоят из трех частей (табл. 6).

Таблица 6 – Рекомендуемая продолжительность физкультурных занятий

Группа	Часть занятия, мин			Общее время, мин.
	Вводная	основная	Заключительная	
Младшая (2-я)	2-3	10-14	2-3	15-20
Средняя	2-3	10-14	2-3	20-25
Старшая	2-3	15-22	3-4	25-30
Подготовительная	4-5	22-25	4-5	30-35

Вводная часть направлена на подготовку организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Важно активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Основные средства: строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание и т. п.). Особенно полезны упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие правильную осанку.

Основную часть целесообразно начинать с общеразвивающих упражнений, для подготовки двигательного аппарата, центральной нервной системы и вегетативных функций организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. Эти упражнения способствуют укреплению крупных мышечных групп, формированию правильной осанки, развивают базовые физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Отбор упражнений рекомендуется проводить с учетом следующих положений:

- выполнение упражнений должно сопровождаться проявлением физических и умственных усилий. В занятие должны включаться новые или более сложные упражнения по структуре, координации, организации детей. Например, упражнения с большими гимнастическими обручами проводятся подгруппами, дети располагаются в разных пространственных положениях по отношению к воспитателю и друг к другу;

- включение подводящих упражнений содействует подготовке детей к последующим, более сложным упражнениям. Так, пружинистые полуприседания помогают выработать у детей правильное приземление в прыжках;

- Постоянно вводить новые упражнения на разных этапах обучения. Поскольку в комплекс общеразвивающих упражнений включают и новые, и известные детям движения, методические приемы разнообразны, новые упражнения требуют больше времени;

- варьировать количество упражнений в соответствии со сложностью

движений. Примерное число упражнений для детей двух лет не должно превышать 4, трех – 5, четырех – 5-6, пяти – 6-8 и шести – 8-10;

- включать упражнения с использованием предметов и снарядов. Желательно общеразвивающие упражнения проводить с помощью пособий, применяемых для отработки основных движений [5].

Основная часть занятия посвящается решению задач по формированию жизненно важных двигательных навыков, среди которых первенство отдается, прыжкам, метанию, лазанию, бегу и т. п. Каждое занятие должно содержать от 2-3 в младших до 4-6 в старших группах разных двигательных действий, включая разучивание нового и совершенствование уже освоенного программного материала. В начале занятия предлагаются упражнения для обучения или задания, требующие проявления точностных способностей (например, метание), затем используют упражнения с должной физической нагрузкой (например, лазанье). Обязательным является включение в основную часть одной из подвижных игр.

Заключительная часть должна включать легко дозируемые упражнения, способствующие приходу организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Основными средствами являются – медленная ходьба, хороводные игры.

Основными методами организации детей на физкультурных занятиях являются:

фронтальный – единое задание выполняется одновременно всеми занимающимися под руководством воспитателя;

групповой – занимающиеся распределяются на несколько групп, каждой из них предлагается выполнить определенное задание с последующей сменой мест. Воспитатель контролирует выполнение упражнений, передвигаясь от группы к группе;

индивидуальный – предполагает выполнение индивидуальных заданий каждым занимающимся; степень сложности варьируется в зависимости от уровня подготовленности;

поточный – упражнение выполняется всеми детьми поочередно друг за другом;

посменный – дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

Типы физкультурных занятий:

- преимущественно с новым программным материалом (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений);
- повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений;
- смешанного характера (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются) [53].

Варианты физкультурных занятий:

- по традиционной структуре;
- игровые (на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов, с использованием подвижных игр);
- сюжетные;
- занятия по обучению упражнений из спортивных игр;
- занятия-походы;
- занятия по интересам;
- на спортивных комплексах и тренажерах;
- с использованием элементов акробатики;
- построенные на танцевальном материале;
- с использованием музыкально-ритмических движений;
- самостоятельные;
- физкультурно-познавательные;
- с использованием фольклора;
- тематические (с одним из видов физических упражнений - лыжи, плавание и др.);
- комплексные (с решением задач из разных разделов программы);
- на воздухе;

- зачетные или итоговые.

В учебно-методической литературе [36, 53] достаточно подробно показаны организация и методика проведения физкультурных занятий в детском саду. Наибольший интерес представляют физкультурно-познавательные занятия и физкультурные занятия на воздухе.

Физкультурно-познавательные занятия представляет собой оригинальную форму работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому воспитанию. Она должна быть направлена педагогом на формирование у детей жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание физических способностей, развитие любознательности, самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности. Ребенку сообщаются знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми,.

Объем физической нагрузки на физкультурно-познавательных занятиях варьируется в зависимости от возраста детей и уровня их физической подготовленности (табл. 7).

Таблица 7 – Примерный объем нагрузки на физкультурно-познавательном занятии

Части занятия	На занятии (мин.)	В месяц (мин.)	В год (мин.)
1-я			
В старшей	10	40	480
В подготовительной	15	60	720
2-я	10	40	480
3-я	7	28	336
4-я	3	12	144
Итого	45	180	2160

Основным содержанием должны быть элементарные знания по физической культуре. Приобретаемые в дошкольном возрасте они являются базовыми, на них надстраивается вся сложнейшая конструкция приобретаемых научных и практических знаний. Физкультурно-познавательные занятия должны быть ориентированы на дальнейшее эффективное обучение детей в школе.

Цель занятий: формирование здорового образа жизни дошкольника и потребности в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи занятий:

- обогатить детей знаниями о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влиянии физических упражнений на организм человека, на самочувствие;
 - формировать у детей элементарные представления о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний и травматизма;
 - способствовать овладению основными культурно-гигиеническими навыками, воспитывать привычку к чистоте, аккуратности, порядку;
 - воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни или здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их;
 - воспитывать интерес к движению, желание самостоятельно за
- Задачи занятий:
- развивать любознательность, умственные способности детей (сообразительность, догадку, критичность и др.).

Содержание занятий: интеграция познавательной и двигательной активности.

Структура занятий. Каждое занятие состоит из четырех частей (табл. 8).

Первая часть заполняется рассказом педагога-воспитателя или его беседой с детьми. Приветствуется использование разновидностей художественного слова. У детей всегда вызывает интерес сказка, рассказ или стихотворение по теме занятия.

Выполнение образных физических упражнений по карточкам с

изображением детей и животных, выполняющих физические упражнения составляет основу *второй части занятия* данного вида. Важную функцию здесь выполняют методы наглядности. Их использование способствует более точному представлению о конкретном двигательном действии, лучшему его усвоению и активному применению в самостоятельной двигательной деятельности.

Таблица 8 – Структура физкультурно-познавательного занятия



Запланированные упражнения выполняются после разделения занимающихся на три группы. Первую группу составляют ребята с высоким уровнем самостоятельности, которые могут сами выполнять задания. Ребята со средним уровнем самостоятельности входят во вторую группу. Они способны выполнять задания с незначительной помощью педагога. Третья группа отличается низким уровнем самостоятельности; детям, определенным в нее необходима постоянная поддержка и помощь взрослых.

Деление детей на группы способствует дифференцированному обучению. Практика показывает, что работа с карточками вызывает у детей повышенный интерес и усиливает мотивацию учения, а также способствует развитию самостоятельности. Вначале дети просто проявляют интерес к карточкам, которые привлекают их внимание тем, что на них изображено, затем им хочется выполнить упражнение, как на рисунке, а в дальнейшем - придумать варианты упражнения (из исходного положения, по названию).

Значение работы по карточкам в том, что дети даже с низким уровнем самостоятельности, выполняя упражнения, становятся более активными. При выполнении сложного упражнения, глядя на карточку, стараются не допускать ошибок, быстро запоминают правила игры и могут объяснить ее содержание.

Использование в работе с дошкольниками карточек способствует концентрации внимания и повышает интерес к движениям.

В третьей части занятия рекомендуется использовать подвижную игру, лучше русскую народную.

Четвертая часть посвящается подведению итогов. Полезными будут обмен впечатлениями, высказывания детей о том, что нового узнали, что еще хотелось бы узнать, кого пригласить на занятие и т. д.

Важным представляется формирование самостоятельности суждений занимающихся, которое во многом зависит от понимания детьми роли движений, физических упражнений, занимательности материала и методов его преподнесения.

Закрепления знаний достигают проведением работы по формированию умения организовывать подвижные игры и развитию умения в свободное время самостоятельно выполнять упражнения по карточкам.

В целом физкультурно-познавательные занятия помимо тренировочных воздействий активизируют мыслительную деятельность детей, расширяют их кругозор, развивают самостоятельность и творческие способности.

В практике физкультурно-оздоровительной работы используют следующие виды физкультурно-познавательных занятий:

- занятия по формированию у детей новых знаний. Цель – расширение и уточнение знаний о двигательной активности человека, о пользе физических упражнений, обучение новым физическим упражнениям;

- занятия по закреплению и систематизации накопленного (организованного и стихийного) опыта детей. Цель – осмысление и обобщение приобретенных знаний, умений, навыков;

- учетно-контрольные, проверочные занятия. Цель – уточнение и

закрепления полученных знаний, двигательных умений и навыков; определение уровня освоения материала с целью корректировки последующей образовательно-воспитательной деятельности;

- комплексные занятия. Цель – информирование детей новыми сведениями, повторение, закрепление и систематизация ранее приобретенных знаний, применение знаний, умений, навыков на практике.

При проведении разновидностей физкультурно-познавательных занятий применяются специфические методы и приемы обучения.

Начальный этап обучения базовым двигательным навыкам (прыжку, метанию, бегу и т. п.) характеризуется сочетанием дидактических методов использования слова и зрительного восприятия. Тем самым достигают активизации познавательных процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления), правильного осмысленного восприятия, представления двигательных действий.

Методическая направленность деятельности воспитателя состоит в подборе адекватных содержанию занятия индивидуальных и групповых заданий поискового характера. Эффективность которых требует творческого подхода. Приоритет в работе с детьми 5-7 лет отдается использованию дидактического метода слова (рассказ, беседа, объяснение), благодаря которому у детей создается представление об учебных заданиях, решаются организационные вопросы.

Содержание обучения физическим упражнениям раскрывает и роль двигательной активности для формирования самостоятельной деятельности в режиме дня.

Перед выполнением каждого упражнения необходимо объяснить детям, для чего это нужно выполнять, какие группы мышц развивает движение.

Понимая назначение и пользу физического упражнения для организма, дети иначе реагируют на предложение воспитателя выполнить то или иное задание.

На этапе закрепления и совершенствования усвоенных знаний, навыков и

умений для подведения итогов можно использовать беседы по вопросам:

репродуктивно-мнемические – вызывающие деятельность памяти, требующие воспроизведения изученного материала;

репродуктивно-познавательные – побуждающие к репродуктивному мышлению, т. е. к решению задачи, которая связана с первичным способом рассуждения, но не дающие принципиально новых знаний;

продуктивно-познавательные – побуждающие к продуктивному мышлению, т. е. к решению задач, представляющих для детей проблему и дающих новый познавательный результат.

Для эффективного использования вопросов необходимо выполнять следующие требования: вопросы должны быть четкими и понятными для дошкольников; представлять собой познавательную задачу, сформулированную в речи; вызывать активную мыслительную деятельность. Для постановки вопросов нужно знать возможности группы в целом и каждого ребенка в отдельности, к каждому занятию продумывать логическую систему вопросов, разных по функции и по форме, типа: какие? зачем? почему? что сделать? как? для чего? Воспитатель должен уметь спрашивать многих детей об одном и том же по-разному, постепенно усложняя вопрос, повышая сложность и трудность ответа на него.

Для того чтобы дети задавали вопросы, необходимо создавать на занятии доброжелательную, доверительную обстановку и такие условия, чтобы дети свободно высказывали свое мнение, строили предположения. Нужно внушать детям, что они способны преодолеть трудности.

В целях успешного освоения физического упражнения можно использовать вопросы-задания как средство активизации мышления. Они основываются на прежних знаниях и опыте детей, связанных с изучаемым физическим упражнением.

Необходимо предлагать детям вопросы, заставляющие их мыслить: «Как ты сумел правильно выполнить движение? Почему упал?», «В какой команде большинство детей правильно выполнили движение?». Вначале дети учатся

овладевать умениями оценивать движения других детей, а затем формируют умение оценивать и свои движения, находить и исправлять ошибки.

Одна из главных предпосылок результативности физических упражнений – обеспечение понимания детьми характера и структуры своих движений. На физкультурных занятиях нужно стремиться к повышению качества выполняемых движений, используя специальные методические приемы:

1. Объяснение должно быть кратким, доступным образным; показ – точным, с акцентом на ключевые детали движения. Это стимулирует активность и осознанность процесса обучения двигательным навыкам.

2. Перед выполнением упражнения следует предлагать детям словесно описать предстоящее движение. Отсутствие отчетливого, осознанного представления о двигательном действии обычно сопровождается его изображением вместо словесных характеристик.

3. Контроль и анализ качества выполнения физических упражнений товарищами, сопоставление и сравнение увиденного с предложенными педагогом образцами двигательных действий, запоминание их структурных компонентов сопровождается глубоким и осознанным усвоением культуры движений, расширением двигательного потенциала дошкольников.

4. Самоконтроль и самоанализ выполняемых заданий старшими дошкольниками ведет к росту их двигательной активности, определяет качество овладения новыми движениями.

5. Использование подводящих или игровых подготовительных упражнений – важное условие понимания и осознания детьми общей структуры основного движения, предпосылка приобретения и накопления двигательного опыта, возможность избежать ошибок при исполнении структурно сложных двигательных заданий [3].

Краткое, образное объяснение должно раскрывать последовательность способа выполнения движений, попутно указывая требования к технике.

Команды, распоряжения, методы звукового воздействия (постукивание погремушками, бубном, хлопки, музыкальное сопровождение) применяются

для регулирования темпа, ритма во время физических упражнений, игр, ходьбы, бега, танцевальных движений. Одновременно он использует карточки (рисунки, изображения детей, выполняющих образные физические упражнения) с учетом возраста, любознательности детей, чтобы материал был продуктивен для осмысления, запоминания.

Во время обучения детей работе по карточкам закрепляются освоенные упражнения в повседневной жизни: в играх, общении с окружающими.

Практика показала, что использование в работе с детьми наглядности (карточек) вызывает у дошкольников интерес, положительные эмоции, повышает активность и самостоятельность при выполнении физических упражнений не только на начальном этапе разучивания упражнения, но и на этапе закрепления и совершенствования.

Ценность использования карточек состоит в том, что они помогают быстрее запомнить содержание игры и при необходимости самостоятельно ее провести.

На физкультурно-познавательных занятиях можно использовать различные типы самостоятельных работ: воспроизводящие, реконструктивно-вариативные, эвристические и творческие.

На данном уровне продуктивной деятельности формируется творчество ребенка. Постоянный поиск новых решений, обобщение и систематизация полученных знаний, перенос их в нестандартные ситуации делают знания ребенка более гибкими, мобильными.

Виды эвристических самостоятельных работ, как и работ других типов, могут быть самыми разнообразными. Одним из распространенных видов, которые используют в детском саду, является самостоятельное объяснение, анализ демонстрации.

Творческие работы являются венцом системы самостоятельной деятельности. Творческая деятельность позволяет детям закрепить навыки самостоятельного поиска знаний. Задача такого типа – одно из самых эффективных средств формирования творческой личности.

Психологи и педагоги утверждают, что основной путь умственного развития и активизации мышления ребенка – это деятельность, которая направляется педагогом, часто с использованием приема сравнения. Его суть заключается в том, что детям предлагают сравнить 2-3 физических упражнения, выделяя сходство и различие, по следующим признакам:

- исходное положение;
- какие группы мышц развивают;
- предмет или нет;
- выполняются в помещении или на улице.

Используя упражнения с имитированием различных животных, профессий людей, необходимо обращать внимание детей на передачу выразительного образа, проявление творчества.

По ходу выполнения заданий оцениваются: деятельность ребенка, качество выполнения им упражнения, его отношение к сверстникам, к своим заданиям и указаниям воспитателя. При этом преследуются разные цели: одобрить стремление ребенка самостоятельно справиться с заданием, помочь сверстнику, поддержать активность ребенка и тем самым побудить детей следовать этому примеру, напомнить о нормах отношения к ошибке товарища. Варьируя направленность оценок, на всем протяжении занятия отмечают какое-либо эмоциональное состояние ребенка, развивают у него потребность принимать участие в работе, вселяют уверенность в успехе.

Почти всегда любую оценку необходимо давать перед всей группой, влияя тем самым на отношение детей к товарищу. Поэтому нужно стараться, чтобы оценка имела положительный характер (особенно слабого, неуверенного в себе ребенка). Надо тактично, но внушительно показывать излишне самоуверенному ребенку ошибки и их причины или ставить его перед более сложной задачей, влияя на развитие положительного отношения к учению, побуждая проявлять настойчивость, старательность.

Игровая форма проведения физических упражнений помогает развить у детей инициативу и самостоятельность, создает условия для неоднократного

выполнения движения. Физические упражнения и игры детям даются дифференцированно, с учетом их индивидуальных возможностей, уровня знаний, двигательных умений.

Индивидуализация процесса обучения и дозирования нагрузок исключает физическую перегрузку или недогрузку занимающихся. Способствует оптимальному функционированию жизненно важных систем организма, положительно сказывается на общем состоянии здоровья дошкольников и их физическом развитии. Индивидуально-дифференцированный подход обеспечивает эффективность физического воспитания детей дошкольного возраста, рост уровня физической подготовленности, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ведущая роль в процессе обучения физическим упражнениям отводится педагогу. Его личность, знания, даже внешний вид и общая культура либо привлекут детей к предмету обучения, либо оставят их равнодушными.

Главное в процессе обучения дошкольников физическим упражнениям – это взаимоотношения педагога с детьми. Воспитателю необходимо отстраниться от роли ведущего, перейти от активного руководства к участию на равных с детьми. С уважением, искренним интересом относиться к мнениям и находкам детей, создавать особое, праздничное настроение в процессе обучения.

Все тренировочные воздействия должны быть направлены на создание у детей потребности в физической культуре, мобилизацию их активности и самостоятельности. Личная заинтересованность и стремление к двигательной активности, достигается постановкой доступных, но требующих преодоления трудностей двигательных задач. Систематические занятия физической культурой – основной рецепт физического совершенства и должного состояния здоровья дошкольников.

В процессе занятий у детей формируется правильная реакция на успехи и неудачи в учебной деятельности, им оказывается помощь и поддержка.

Для привлечения детей к самостоятельной двигательной деятельности можно использовать следующие ситуации и задания:

1. Предложить детям самостоятельно выбрать физкультурное оборудование, необходимое для работы по карточкам.

2. Продумать игры детей в течение дня. Заранее наметить детей, которым можно поручить провести подвижную игру с подгруппой. Вначале предлагается провести игру по карточке, а затем по ее названию. В процессе такой двигательной деятельности развиваются организаторские способности ребенка.

3. Дать задание ребенку научить другого двигательным действиям, разучиваемым на физкультурном занятии.

4. Дети должны придумать варианты знакомой игры или сделать новые атрибуты для подвижной игры.

5. Предложить выполнить варианты знакомого упражнения с предметами (палочкой, скакалкой, лентой и др.).

6. Разложить карточки, на которых изображены дети, выполняющие физические упражнения для конкретных групп мышц (для плечевого пояса, рук, туловища, ног).

7. Разложить карточки в той последовательности, которую использовали в комплексе общеразвивающих упражнений.

8. Разложить карточки, выделяя те, по которым ребенок выполняет упражнение индивидуально или в паре.

9. Разложить карточки по основным движениям (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие).

10. Разложить карточки по физическим качествам (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).

Объединяя детей для совместных заданий, необходимо учитывать уровень умений ребенка, наличие творчества, самостоятельности, волевых качеств, характер взаимоотношений со сверстниками.

Работу с детьми по физической культуре надо проводить в добро-

желательной атмосфере. Воспитатель должен быть искренне заинтересован тем, чему учил детей, во что с ними играл. Эффект обучения зависит от того, насколько сам педагог был выразителен в движениях.

Педагог создает атмосферу коллективной деятельности, положительную эмоциональную обстановку, в которой дети чувствуют себя спокойно, уверенно, не испытывают огорчения по поводу неудач. В такой обстановке значительно возрастает активность всех детей, их способность к умственному напряжению, что положительно отражается и на результатах обучения.

Основные положения по формированию самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности, при обучении детей физическим упражнениям и играм:

1. Изучать круг интересов дошкольников.
2. Определять мотивы двигательной активности детей.
3. Создавать доброжелательную атмосферу на занятии.
4. Оценивать достоинство, самостоятельную мысль, творческий поиск ребенка.
5. Давать детям возможность высказывать свое мнение, строить предположения, выбирать.
6. Чаще высказывать мысль о том, что все дети способны и могут преодолеть возникающие трудности при разучивании новых сложных физических упражнений.
7. Отказаться от частого акцентирования способностей одних и неудач других детей.
8. Сравнивать ребенка не с другими детьми, а с ним самим, его прежними результатами, оценивать его по индивидуальному вкладу в то или иное достижение.
9. Проводить индивидуальную работу не только с детьми, имеющими слабую физическую подготовленность, но и с детьми, у которых хорошо сформированы двигательные навыки и умения.
10. Не ругать ребенка при всех, чаще разговаривать наедине, замечать

даже маленькие успехи у «слабых» дошкольников.

11. Относиться внимательно ко всем внешним проявлениям каждого ребенка.

12. Не превращать занятия в переговоры с одним ребенком.

13. Занятия должны проходить весело и активно.

Если воспитатель создает теплую атмосферу, с уважением, доверием относится к каждому ребенку, то и дети стремятся раскрыть свои возможности, стараются показать, на что они способны. Нужно обеспечить такие условия, чтобы ребенок с желанием выполнил новое упражнение.

Используя метод творческих заданий, предложенный А. В. Кенеман [20], можно подводить детей к придумыванию подвижных игр. Дети придумывают не только подвижные игры, правила к ним, но и сочиняют небольшие четверостишия.

В то же время следует применять разнообразные приемы:

- четко объяснять правила с учетом содержания игры и характера самих правил;
- повторять правила перед игрой, чтобы еще раз напомнить, нацелить детей на их выполнение;
- контролировать выполнение и соблюдение правил;
- усложнять правила по мере освоения их детьми;
- изменять правила при определенных условиях;
- проводить индивидуальную работу с детьми, нарушающими правила;
- поощрять активные и самостоятельные действия детей.

Необходимо приучать детей в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т. е. развивать у дошкольников важные качества, необходимые им в будущем.

При организации подвижных игр необходимо придерживаться

следующих рекомендаций:

- не заставлять ребенка играть, а создавать условия для возникновения интереса, проявления познавательной и творческой активности, игра должна приносить радость;

- оживлять игру внесением нового содержания и правил, чтением сказки, рассказа, изготовлением моделей, и пусть ребята фантазируют, придумывают другие игры, выполняют новые роли;

- создавать в игре непринужденную обстановку. Не сдерживать двигательную активность детей, пусть они при выполнении игровых действий прыгают, бегают, ползают, сидят на полу;

- не навязывать детям игровой материал, предметы, пособия. Пусть они лежат свободно. Хорошо, когда игровые атрибуты дети готовят сами, по собственной инициативе;

- хвалить ребенка за успехи, особенно если он впервые смог выполнить действия, справился с ответственной ролью.

Дидактические требования к занятию:

1. Занятия можно проводить как в первой, так и во второй половине дня, в любой день недели, кроме дня, когда проходит физкультурное занятие.

2. Длительность занятий – 30-35 мин. Примерное распределение времени: первая часть занятия – 10-15 мин, вторая – 10, третья – 7 и четвертая часть – 3 мин.

3. Предварительно необходимо подготовить художественное слово (рассказ, сказку, стихотворение), образные физические упражнения с использованием наглядности, подвижные игры вне программы.

4. Занятие строить с учетом дидактических принципов (доступности, систематичности, последовательности), принципа поддержания интереса к двигательной и познавательной активности, а также познавательной активности в двигательной деятельности, единства физического и психического развития, наглядности.

5. Четко определить цель, задачи (оздоровительные, образовательные,

воспитательные, развивающие).

6. Выбрать наиболее рациональные методы и приемы.

7. Продумать способы организации детей во время выполнения физических упражнений (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный).

8. Учитывать связь изучаемого на занятии учебного материала с предыдущим занятием.

9. Не допускать однообразия. Сюжеты занятий не должны повторяться. Подготавливать для детей сюрпризные моменты, чтобы занятие для них стало маленьким праздником.

10. Творчески подходить к организации и содержанию занятия, а также к составлению плана. Воспитатель должен не только подготовить познавательный материал, физические упражнения, подвижные игры, но и обязательно учитывать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность всех детей, а также результаты предыдущих занятий.

11. Заранее определить, где будет проходить занятие. Необходимо освободить достаточно места, чтобы детям не было тесно во время движения и не возникло опасности травматизма. Занятия проводить в групповой комнате, спортивном (музыкальном) зале, на участке (веранде) детского сада.

12. Перед занятием подготовить необходимое физкультурное оборудование или инвентарь.

13. На одном занятии чередовать разные виды деятельности.

14. Исключить дисциплинарные формы воздействия, формальные оценки, сравнение со стандартами.

Гигиенические требования к занятию:

- проводить занятие в чистом, проветренном и хорошо освещенном помещении;
- следить за правильной осанкой детей;
- не допускать их переутомления.

Физкультурные занятия на воздухе [48] проводятся на участке,

спортивной площадке, стадионе, в лесопарке, сквере, на лугу, пляже и т. д. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность, дают возможность использовать движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры).

Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует взаимодействия квалифицированных специалистов: заведующей, старшего воспитателя, воспитателя группы, инструктора по физической культуре, медицинского персонала. Не забывать о родителях.

Должна быть хорошо продумана организация таких занятий, созданы условия для их проведения, обеспечен контакт с родителями. Как показали длительные наблюдения и специальные исследования, абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение всего года у детей, посещающих дошкольные учреждения, нет.

Дети с хроническими заболеваниями, часто болеющие, должны приступить к занятиям в летнее время; мышечная нагрузка для них дозируется врачом. Он же определяет возможность участия этих детей в занятиях в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия. Дети, не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2-3 занятия. Дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний допускаются к занятиям только с разрешения врача.

Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказываются на общем состоянии и работоспособности детей. В жаркие дни появляется чувство усталости и разбитости, снижаются внимание, быстрота реакции, точность и координация движений. Поэтому в жару не следует выполнять упражнения,

требующие сложной координации движений, на внимание, нужно ограничить бег, а занятия проводить в начале прогулки.

При высокой влажности воздуха движения становятся более медленными, дети - вялыми, у них понижается интерес к занятиям. Желательно подбирать упражнения, стимулирующие активность.

В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. Занятия начинают с бега, который усиливает кровообращение и согревает детей. Однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать перегревания организма.

В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра. В ясные солнечные и безветренные дни занятия надо проводить на открытой спортивной площадке.

Наблюдения показывают, что в средней полосе России занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха не ниже 15-18 °С. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах (но без сквозняков), чтобы не снижать достигнутого уровня закаленности детей. Дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года. Проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей.

Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работоспособность сердца и легких детей, обеспечивает повышенное насыщение кислородом органов и тканей, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

После высокой двигательной активности на занятии прогулка должна

быть спокойной. Но, как показывают наблюдения, физкультурные занятия в начале прогулки стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Физкультурные занятия лучше проводить перед прогулкой или в конце нее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе.

Надо проверить, чтобы все дети после занятия насухо растерлись и переоделись. Дети, которые легко потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении, и лишь затем их можно выводить на прогулку.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям малоподвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года. Это целесообразно потому, что дети после активной мышечной деятельности окажутся в помещении.

Слишком интенсивная нагрузка в начале или даже в середине занятия с последующим ее снижением может вызвать, особенно в ветреную погоду, охлаждение, так как влажное тело быстрее и интенсивнее отдает тепло, чем сухое. В зимние месяцы нагрузка на занятии должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры).

В морозную погоду нужно чередовать бег с ходьбой и в ходе занятий использовать бег медленный и со средней скоростью. Большое внимание следует уделять эстафетам: при их проведении дети оживляются, подбадривают товарищей, находятся в движении, что стимулирует их двигательную активность.

При выполнении детьми физических упражнений следует уделять внимание чередованию темпов движения - быстрого и медленного. Это дает возможность проявить активность не только подвижным детям.

3.3 Особенности организации совместной деятельности взрослого и детей

Совместная деятельность должна быть ненавязчивой и нежесткой. В этот блок включают разнообразные формы активности – чтение художественной

литературы о спорте и спортсменах, рассматривание иллюстраций о спорте, беседы на тему «Забочусь о своем здоровье», физические упражнения, подвижные игры (в помещении и на прогулке).

Воспитатель должен планировать:

- индивидуальную работу с детьми (как со слабыми, так и с сильными по уровню физического развития и физической подготовленности);
- работу с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья (нарушение слуха, зрения, заболевания нервной системы, искривление позвоночника, плоскостопие, косолапость, ожирение и т. п.);
- предварительную работу до физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр;
- ознакомление дошкольников с подвижными и спортивными играми;
- ознакомление с дидактическими играми «Спортивное домино», «Одень спортсменов для соревнований», «Угадай вид спорта»;
- настольные игры «Футбол», «Хоккей»;
- чтение рассказов о спорте, спортсменах (при этом следует учитывать региональный компонент);
- конкурс рисунков на спортивную тематику;
- изготовление атрибутов к подвижным играм;
- обучение правильному дыханию;
- обучение точечному массажу (профилактика ОРЗ);
- закаливание;
- обучение оздоровительным упражнениям с шарами.

3.3.1 Особенности проведения физкультурных минуток и пауз

Физкультурные минутки – кратковременные (1-2 мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

На занятиях по изобразительной деятельности физкультминутка включает активное сгибание и разгибание рук, сведение и разведение пальцев, свободное потряхивание кистями рук и т. п. Иногда, чтобы не прерывать творческого процесса детей, упражнения можно делать до или после таких занятий.

На занятиях по математике, развитию речи целесообразно использовать упражнения для мышц спины, потягивания, выпрямления с глубоким дыханием через нос.

Не следует забывать, что физкультминутки должны носить игровой характер. Наибольшая эффективность достигается лишь тогда, когда физкультминутки разнообразны по форме и содержанию.

Физкультурные паузы (двигательная разминка) – активный отдых детей, проводимый между занятиями, с использованием физических упражнений.

Выделяют две формы организации детей для проведения физкультурных пауз:

1. *Самостоятельное выполнение движений, физических упражнений*, которое приучает детей целесообразно использовать время между занятиями в активном движении. Это способствует воспитанию привычек и умений саморегуляции. Для проведения двигательной разминки следует заранее подготовить оборудование и пособия. Необходимо следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки.

2. *Фронтальное выполнение физических упражнений под руководством педагога*. Организованный (фронтальный) способ проведения физкультурных пауз может иметь комбинированный характер и состоять из комплекса физических упражнений, подвижных и музыкальных игр. Игра служит

средством эмоциональной, нервной разрядки, а сочетающийся с ней комплекс ОРУ является организующим и дисциплинирующим элементом.

Длительность физкультурных пауз – 5-8 мин. Упражнения и игры должны быть хорошо знакомы детям. Физкультурные паузы не проводятся в дни занятий физической культурой.

3.3.2 Особенности закаливания дошкольников

При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуд, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство - закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия.

Независимо от форм и методов закаливания необходимо соблюдать его основные принципы: постепенность, непрерывность, индивидуальный подход, положительное эмоциональное отношение ребенка к процедуре, благоприятные гигиенические условия.

Для закаливания большое значение имеет рациональная одежда детей в помещении и на прогулке. При нормальной температуре воздуха +19-20°C одежда состоит из двух слоев, включая белье; для занятий физической культурой - из одного: трусы, майка, спортивные тапочки, носки. В холодный период года дети гуляют при температуре не ниже -20°C; одежда должна состоять из 3-5 слоев (в зависимости от погодных условий).

Закаливание воздухом осуществляется в виде местных и общих воздействий (после дневного сна, во время утренней гимнастики, в повседневных играх) (табл. 9). Продолжительность закаливания может колебаться от 3-5 до 10-15 мин.

В теплое время года воздушные ванны на участке проводятся при температуре воздуха не ниже $+18^{\circ}\text{C}$.

Для закаливания целесообразно использовать также хождение босиком в помещении при температуре пола не ниже $+18^{\circ}\text{C}$; продолжительность увеличивается постепенно с 3-4 до 15-20 мин.

Таблица 9 – Температурный режим закаливания воздухом в помещении

Местное воздействие		Общее воздействие	
начальная температура	конечная температура	начальная температура	конечная температура
$+22^{\circ}\text{C}$	$+18-16^{\circ}\text{C}$	$+22^{\circ}\text{C}$	$+19-20^{\circ}\text{C}$

Эффективность закаливания достигается использованием комплекса средств – сочетанием различных вариантов водных процедур с воздушными ваннами и воздействием ультрафиолетовой радиации.

Перед началом *закаливания водой* в качестве подготовительной процедуры, а также для физически ослабленных детей используют щадящие водные процедуры - влажное обтирание до пояса (температура воды та же, что и при общих обливаниях); обливание ног водой контрастных температур $+35-36^{\circ}\text{C}$ и $+24-25^{\circ}\text{C}$ с постепенным расширением диапазона температур соответственно $+40-41^{\circ}\text{C}$ и $+16-18^{\circ}\text{C}$ с учетом самочувствия детей.

Хороший способ закаливания - купание и плавание. Температура воды в бассейне должна быть в пределах $+28-30^{\circ}\text{C}$.

Один из эффективных методов закаливания детей, рекомендованных для проведения в дошкольном учреждении, - *хождение босиком* по ткани, обильно смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики. Можно использовать также способ топтания в тазу, наполненном на одну четверть

водопроводной водой, в которой растворена марганцовка (розовый цвет), после чего дети проходят по сухой тканевой дорожке. Такой способ закаливания проводят после обеда, перед укладыванием детей на дневной сон.

Для профилактики заболеваний носоглотки используют *ежедневное полоскание горла* питьевой водой комнатной температуры (2 раза в день - утром и вечером).

Следует отметить, что выбор средств и методов закаливания определяется соответствующими условиями в дошкольном учреждении, состоянием здоровья и уровнем подготовленности ребенка, а также по согласованию с медицинским работником. Наиболее эффективно комплексное применение закаливающих факторов в различных вариантах и сочетаниях (табл. 10).

Закаливание организма можно начинать в любое время года, но осуществлять его при хорошем самочувствии и положительном эмоциональном настрое ребенка.

Таблица 10 – Примерное распределение времени проведения закаливающих процедур в режиме дня ребенка (по О.Д. Китайгородской)

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		До 3 лет	3-7 лет
Прогулки и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой не реже 2 раз по 2 ч., летом 6-8 ч	Осенью и зимой по 2- 2,5 ч., летом как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда	Грудным детям 2-3 раза по 1,5-2 ч, а старше 1 раз	1 раз по 1,5-2 ч
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2-3 раза по 2-15 мин. и дольше; летом на воздухе – 30-60 мин.	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5-10 мин. до 30-60 мин. 2 раза в сочетании с гимнастикой,

			играми. Летом световоздушные ванны 10-60 мин. и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе с 9 до 11 ч	Для детей старше года начинать с 1-2 мин. (на все части тела)	4-40 мин. (на все части тела)
Обтирание	Рано утром или до дневного сна	1-2 мин.	2-3 мин.
Обливание	Утром или после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30-40 с	40-90 с (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30-40 с	Не дольше 90 с
Купание в реке, озере	С 9 до 11 ч	После 2 лет – по 2-6 мин.	6-8 мин.
Массаж и гимнастика	Для грудных детей утром через 40-60 мин. после еды	1-2 раза по 5-12 мин	В зависимости от возраста

3.4 Особенности организации свободной самостоятельной деятельности детей

Этот блок занятий предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Различные формы физического воспитания развивают творческую активность.

Дети осваивают умение действовать в группе сверстников, кооперироваться с ними, вступать в состязательные отношения, реализуют элементы специфической детской субкультуры, которые так необходимы для благополучного существования ребенка в детском сообществе [25].

Для рациональной организации самостоятельной двигательной деятельности детей воспитатель должен продумать размещение в групповой комнате физкультурного оборудования, инвентаря, тренажеров. Предметная среда должна также предоставлять детям возможность действовать индивидуально или вместе со сверстниками, не навязывая обязательной совместной деятельности.

Планирование свободной самостоятельной деятельности предусматривает:

- рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах;
- рассматривание альбома «Забочусь о своем здоровье»;
- изготовление атрибутов к подвижным играм;
- предложение детям придумать варианты к знакомым подвижным играм;
- дидактические и настольные игры;
- создание условий для игр разной степени подвижности;
- оздоровительные упражнения с шарами.

Для развития самостоятельной двигательной активности поможет дидактический материал (рисунки, схемы, карточки), который можно поместить в Уголок юного спортсмена, подборка иллюстраций о видах спорта, спортсменах. Необходимо в Уголке иметь спортивную символику, атрибутику, спортивное оборудование (мячи, кегли, скакалки, обручи и т. д.), тренажеры.

Независимо от того, совместная ли с воспитателем или самостоятельная деятельность детей, необходимо разнообразить формы физкультурно-спортивного образования и воспитания дошкольников [45].

Воспитатель планирует следующие виды работ и мероприятий:

- рассказы, сказки, викторины, загадки на спортивную тематику;
- конкурсы рисунков на тему физической культуры и спорта;
- ролевые и сюжетные игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;
- спектакли и театрализованные представления, разработанные и поставленные на сюжеты сказок и рассказов на олимпийскую тематику;

- олимпийский урок;
- разучивание спортивных стихов, песен, проведение конкурсов чтецов и певцов;
- олимпийский праздник детского сада;
- посещение музея спорта, художественных выставок;
- постоянную выставку в детском саду работ детского творчества, посвященную физической культуре и спорту;
- встречи с известными спортсменами;
- шахматно-шашечный клуб.

ВЫВОДЫ

1. Важнейшей задачей современного социума является укрепление здоровья нации. Реализация данной проблемы требует совершенствования физического воспитания подрастающего поколения. Это стимулирует процесс непрерывного поиска новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, совершенствования средств, методов и условий гармоничного развития детей в различные возрастные периоды. Ранний детский и дошкольный возраст рассматривается как значимый этап базовой физической подготовки детей.

2. Становление личности, поддержание на должном уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Основными факторами физического совершенствования растущего индивида является развитие центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Происходящие естественные эволюционные изменения создают предпосылки для обогащения двигательного потенциала в каждом возрастном периоде. Для успешной реализации этих предпосылок необходимо создание соответствующих условий физического воспитания ребенка. Вся физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении должна быть направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности, обеспечивать нормальный рост, развитие и функционирование детского организма. Основу физического воспитания составляет специально организованная двигательная деятельность, которая должна быть ориентирована на гармоническое развитие личности и предусматривать акцентированное воздействие, как на развитие двигательной функции, так и на развитие интеллектуальных способностей детей.

3. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детских дошкольных образовательных учреждениях должна быть подчинена результативному решению оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, предусматривающих:

- оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка,
- всестороннее развитие его физических качеств, совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма и повышение его устойчивости к заболеваниям;
- системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры; представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми;
- воспитание самостоятельности, воли, позитивных качеств характера, эмоциональных, эстетических потребностей детей, а также интереса к активной двигательной деятельности, потребности в здоровом образе жизни;

4. Основными видами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях являются: специально организованное обучение, совместная деятельность взрослого и детей, свободная самостоятельная деятельность детей. Наиболее значимыми формами физкультурных занятий представляются физкультурные занятия на воздухе и физкультурно-познавательные занятия.

Эффективность каждого физкультурного занятия предполагает обязательное соблюдение следующих требований:

- постоянное обучение и воспитание;
- отсутствие шаблонов в ведении занятий;
- разнообразие содержания и методики обучения;
- постепенное увеличение физической нагрузки;
- учет не только возрастных, но и индивидуальных особенностей детей;
- проведение занятий в соответствии с общедидактическими принципами;
- точное соблюдение гигиенических и санитарных норм, предъявляемым к местам и условиям проведения занятий.

5. Планирование и проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в дошкольных образовательных учреждениях требует взаимодействия квалифицированных специалистов: заведующей, старшего воспитателя, воспитателя группы, инструктора по физической культуре, медицинского персонала и родителей. Результат физкультурных занятий определяется влиянием на детей различных условий и факторов, находящихся в тесном единстве и взаимодействии. Это педагогическое мастерство воспитателя (специалиста по физической культуре), качественная подготовка необходимого физкультурного оборудования или инвентаря, правильный выбор и рациональное использование помещений, местности и площадки для занятий физической культурой, рациональное питание детей, четко организованное медицинское обслуживание и др. Большое значение имеет строгое выполнение установленного режима дня.

Качественно организованная система физического воспитания детей дошкольного возраста способствует физическому и физиологическому развитию растущего организма ребенка, формирует разнообразные двигательные умения и навыки, воспитывает у дошкольника осознанное стремление к здоровому образу жизни, способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисов, Э. С. Физкультура при близорукости. / Э. С. Аветисов, Е. К. Ливадо, Ю. И. Курпан. - М: Сов. спорт, 1993. – 79 с.
2. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1992. – 124 с.
3. Анашкина, Л. П. Повышение двигательной активности детей 5-7 лет на прогулке / Л. П. Анашкина, М. А. Рунова // Дошк. воспитание. - 1987. - № 12. - С. 7-9.
4. Антонов, А. А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс. канд. пед. наук / А. А. Антонов. - СПб., 1997. – 24 с.
5. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М.: Просвещение, 1990. – 146 с.
6. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. – 132 с.
7. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста: 2-е изд., перераб. и доп / Э. С. Вильчковский. - Киев: Здоровье, 1979. – 154 с.
8. Волина, В. Праздник числа (Занимательная математика для детей): Кн. для учителей и родителей / В. Волина. - М.: Знание, 1994. – 127 с.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Сост. В. И. Теленчи. - М.: Просвещение, 1987. – 112 с.
10. Глазырина, Л. Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников: автореф. дисс. д-ра пед. наук / Л. Д. Глазырина. – Минск, 1992. – 24 с.
11. Губа, В. П. Что может ваш ребенок / В. П. Губа. - М.: Сов. спорт, 1991. – 97 с.
12. Демертер, Р. Бегай, ползай, прыгай / Р. Демертер. - М.: Физкультура и

спорт, 1972. – 78 с.

13. Демирчоглян, Г. Г. Гимнастика для глаз. / Г. Г. Демирчоглян, В. И. Янкулин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 89 с.

14. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А. И. Захаров. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.

15. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. - М., 1979. – 276 с.

16. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М., 1966. – 239 с.

17. Здоровье матери и ребенка: Энциклопедия / Под. ред. Е. М. Лукьяновой. - Киев: Украинская энциклопедия, 1993. – 342 с.

18. Каданцева, Г. А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук / Г. А. Каданцева. – М., 1994. – 24 с.

19. Кенеман, А. В. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2110 «Педагогика и психология (дошк.)» / Под ред. А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1984. – 78 с.

20. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2110 «Педагогика и психология (дошк.)»: 3-е изд., испр. и доп. / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. – 249 с.

21. Князев, Ю. А. Ожирение у детей. / Ю. А. Князев, А. В. Картелищев. - М: Просвещение, 1982. – 118 с.

22. Кравчук, А. И. Научно-методические и организационные основы дошкольного комплексного физического воспитания: автореф. дисс. д-ра пед. наук / А. И. Кравчук. - Омск, 1999. – 32 с.

23. Кутафин, Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста: Учеб. пособие. / Ю. Ф. Кутафин, Ф. А. Богомолова. - М.: УДН, 1990. – 189 с.

24. Логвина, Т. Ю. Организация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста: автореф. дисс. канд. пед. наук / Т. Ю. Логвина. - Минск, 1991. – 24 с.
25. Михайленко, Н. Я. Модель организации образовательного процесса в старших группах детского сада. / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова // Дошк. воспитание. - 1995.-№9. – С 19-22.
26. Мотылянская, Р.Е. Двигательная активность - важное условие здорового образа жизни / Р. Е Мотылянская., Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко // Теория и практика физ. культуры. - 1990. - № 1. - С. 14-22.
27. Мугинова, Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет / Е. Л. Мугинова. - Л.: Медицина, 1978. – 38 с.
28. Мурахов, И.В. НТР и возрастающее значение физической культуры в системе ценностей личности. / И. В. Мурахов, В. К. Обыбок, Ю. М. Колодий. - Красноярск, 1987. – 286 с.
29. Мурахов И. В. Физическая культура и активное долголетие / И. В. Мурахов. - М.: Знание, 1979. – 154 с.
30. Ноткина, Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н. А. Ноткина. - СПб., 1995. – 77 с.
31. Овчаров Е. А. Специальность — социальная педагогика / Е. А. Овчаров // Высшее образование в России. - 1994. - № 4. – С 14-16.
32. Оганов, Р. Г. Актуальные проблемы профилактики в кардиологии. / Р. Г. Оганов, В. И. Метелица. // Кардиология. - 1982. - Т. 22. - № 8. - С. 5-14.
33. Прокофьева, С. Л. Румяные щеки. / С. Л. Прокофьева, Г. В. Сатир, В. Г. Гришин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 89 с.
34. Ротенберг, Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья: Пер. с англ. / Р. Ротенберг. - М.: Физкультура и спорт, 1992. – 245 с.
35. Рунова, М. А. Двигательная активность детей 5-7 лет в самостоятельной деятельности и педагогическое руководство ею на прогулке // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания

детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр. / Под ред. Н. Т. Тереховой и др. - М.: Изд-во АПН СССР, 1989. - С. 27-46.

36. Рунова, М. А. Двигательная активность детей подготовительной группы на прогулке / М. А. Рунова // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр. - М., 1980. - С. 26-34.

37. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкол. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 168 с.

38. Рунова, М. А. Двигательная активность старших дошкольников и ее регулирование / М. А. Рунова // Дошк. воспитание. - 1984. - № 3. - С. 16-18.

39. Соболев, В. За здоровьем - с китайскими шарами / В. Соболев // Физкультура и спорт.-1995.-№4. – С . 17-20.

40. Спиридонова, Л. Б. Физическая культура детей дошкольного возраста: Лекция / Л. Б. Спиридонова. - Омск: ОГИФК, 1990. – 30 с.

41. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. - М.: Новая школа, 1994. – 342 с.

42. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов: 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 480 с.

43. Тимошенко, Л. В. О некоторых вариантах календарно-тематического планирования воспитательно-образовательной работы в детском саду / Л. В. Тимошенко.- Омск, 1991. – 58 с.

44. Усаков, В. И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников / В. И. Усаков. - Красноярск, 1989. – 47 с.

45. Усаков, В. И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дисс. д-ра пед. наук / В. И. Усаков . - Омск, 2000. – 32 с.

46. Усов И. Н. Здоровый ребенок. Справочник педиатора / И. Н. Усов. - Мн.: Беларусь, 1994. – 279 с.

47. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.

А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 396 с.

48. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. - М.: Просвещение, 1983. – 111 с.

49. Хухлаева, Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Руководство к работе над курсом: Учеб.-метод, пособие для студентов-заочников I-V курсов фак. дошк. воспитания пед. ин-тов / Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. – 54 с.

50. Чазов, Е. И. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при ежегодной диспансеризации всего населения / Е. И. Чазов // Сов. здравоохранение. - 1984. - № 10. - С. 3-6.

51. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дисс. д-ра пед. наук / Ю. К. Чернышенко. - Краснодар, 1998. – 32 с.

52. Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под. ред. М. И. Буянова — М.: Просвещение, 1990. – 276 с.

53. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для средних пед. учеб. заведений. / В. Н. Шебеко, Н. К. Ермак, В. А. Шишкина. – М.: Академия, 1996. – 345 с.

54. Юрко, Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. / Г. П. Юрко, В. П. Спирина, Р. Г. Сорочек. - М.: Медицина, 1978. – 266 с.