

Теория и методика физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

1. Предмет теории и методики физического воспитания и развития ребенка.
2. Задачи и средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
3. Обучение детей двигательным действиям.
4. Формы работы по физическому воспитанию в ДОО.
5. Планирование работы по физическому воспитанию детей.

1. Предмет теории и методики физического воспитания и развития ребенка

Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников – наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка раннего и дошкольного возраста.

Предметом изучения является установление закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет.

Теория и методика физического воспитания дошкольников определяет *цель, задачи, средства, методы и формы организации* педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных организациях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, способствуя ее совершенствованию, появлению и обоснованию инноваций.

Остановимся на основных *научных понятиях* теории и методики физического воспитания и развития дошкольников.

Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и др.).

Физическое совершенство — исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, труда, быта; высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной работоспособности; пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций; всесторонне и гармонические развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека; владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия; физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ.

Под *физическим совершенством дошкольника* подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям форм жизнедеятельности. Физическое совершенство выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего развития личности и долготелнего сохранения здоровья. Критерии физического совершенства имеют конкретно-исторический характер. Они изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные требования общества.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека;

совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. Физическая культура направлена на «окультуривание» тела, его оздоровление.

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических (физических) качеств, достижение физического совершенства. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Физическая подготовленность — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физкультурное образование — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

Физические упражнения — специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания.

Двигательная деятельность — деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Двигательное действие — системно организованный комплекс движений, обеспечивающий достижение поставленной цели.

Двигательная активность — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической культуры.

Спорт — составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений. Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. Характерная особенность спорта — соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действия (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам. Спорт предполагает достижение максимальных результатов при максимальном напряжении сил. Исходя из этого, в дошкольных учреждениях спорт в чистом виде не присутствует. Дети осваивают элементы спортивных упражнений.

Технология физического воспитания — системно организованный комплекс педагогических и психологических воздействий, обеспечивающий по возможности непротиворечивое развитие физического и кинезиологического потенциала ребенка и освоение им ценностей физической культуры с целью формирования гармонично развитой личности приверженца здорового стиля жизни.

Наиболее полно разработанная педагогическая технология включает исходную диагностику, определение целей, задач, содержания, форм физического воспитания, этапов ее реализации, использование специфических методов и приемов, итоговую диагностику, описание высококультурного человека, убежденного ожидаемых результатов.

2. Задачи и средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, гармонически развитого ребенка. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Задачи физического воспитания определяются в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей и обусловлены специфическими особенностями детей: интенсивным ростом и развитием, высокой ранимостью организма, величайшей пластичностью, реактивностью всех тканей, интенсивностью обменных процессов, высокими приспособительными возможностями, высокой восприимчивостью к усвоению нового, гетерохронностью развития. Приоритетными направлениями в физическом воспитании дошкольников являются охрана жизни, борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды, повышение общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям; правильное и своевременное развитие всех систем организма, расширение их функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, развитие мелкой

моторики, гармоничное физическое развитие.

Особую группу составляют **образовательные задачи**: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (прежде всего за счет овладения основными движениями, общеразвивающими упражнениями, спортивными упражнениями, подвижными играми); формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, освоение знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм. Наряду с этим в процессе физического воспитания решаются задачи формирования культурно-гигиенических навыков; навыков личной и общественной гигиены.

В процессе физического воспитания решаются **воспитательные задачи**: развитие пластичности, выразительности движений; развитие в двигательной деятельности самостоятельности, творчества, инициативности, коммуникативных умений, самоорганизации, взаимопомощи. В процессе физического воспитания создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (доброжелательности, отзывчивости, организованности, и т.п.), закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение действовать в коллективе); происходит воспитание волевых качеств (смелости, целеустремленности, решительности, выдержки, самообладания и т.п.), воспитывается эстетическое отношение к физическим упражнениям и условиям их выполнения.

Основные направления физического воспитания дошкольников в современных дошкольных образовательных организациях обозначены в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО). В соответствии с ФГОС ДО реализация образовательной области «Физическое развитие» должна обеспечить приобретение детьми опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений, формированием начальных представлений о некоторых видах спорта, овладением подвижными играми с правилами; становлением целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Стандарт предполагает также овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основными **средствами физического воспитания** являются:

- *гигиенические факторы* (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий, формирование культурно-гигиенических навыков);

- *естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые используются для закаливания как к жаре, так и к холоду, повышения общего эффекта оздоравливающего и развивающего воздействия;

- *физические упражнения*.

В дошкольном детстве дети осваивают **несколько групп физических упражнений**: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии); общеразвивающие упражнения, построения и перестроения; спортивные упражнения (летние: плавание, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках; зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, на санках, скольжение по ледяным дорожкам); подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта), элементарный туризм (пешеходный, лыжный, велосипедный в форме длительных прогулок за пределы участка в летнее и зимнее время года). Ежедневно дети неоднократно выполняют физические упражнения.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Физические упражнения используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка. Они чрезвычайно эффективны для профилактики и коррекции состояния организма. Физические упражнения всегда выполняются с определенными мышечными усилиями. Любое физическое упражнение определенным образом организовано в пространстве и во времени. В связи с этим необходимо разобраться в характеристиках этих параметров, что даст возможность понять технику физических упражнений, облегчить их освоение детьми дошкольного возраста, определить дозировку физических упражнений, соответствующую

возрастными возможностями детей конкретной группы.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

Форма физических упражнений – внутренняя и внешняя структура упражнения. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов, происходящих в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения.

Техника физических упражнений – это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача. В технике физических упражнений выделяют основу, определяющую звено и детали.

Основа техники – главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – наиболее важная и решающая часть данного движения.

Детали техники – второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники.

К пространственным характеристикам физических упражнений относятся:

Исходное положение – выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.

Траектория движения – путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи. В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения. Траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Сложность траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще.

Направление движения. Направление движения определяется по-разному. По отношению к собственному телу: «вверх – вниз, вперед – назад, вправо – влево». Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела: «вперед», «назад». Для движений в боковой (переднезадней) плоскости: вперед, вправо – влево. Для движений в линейной плоскости: наклоны в сторону, направо, налево. Для вращательных движений в горизонтальной плоскости: направо, налево. Используются также промежуточные направления (например, вполоборота направо и др.).

Амплитуда движения – величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полунаклон) и внешними ориентирами (потянуться, достать ленточку), ориентирами на собственном теле (коснуться правой рукой левого плеча).

Подвижность, которая достигается сокращением мышц, называют активной. Подвижность, вызываемая действием внешних сил (партер, тренажер), называется пассивной. Максимальная амплитуда достигается за счет пассивной активности.

Пространственно-временной характеристикой физических упражнений является **скорость движения**, которая характеризуется отношением длины пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. Детей следует учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость, увеличивать или замедлять ее.

Временные характеристики физических упражнений: каждое упражнение выполняется в течение **определенного времени** и **вопределенной временной последовательности**.

Темп движений – количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений.

Изменение последовательности, темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки.

Ритмическая характеристика физических упражнений – ритм (сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными). К качественным характеристикам движений физических упражнений относятся:

точность движения – это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам;

экономные движения – движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии;

энергичные движения – движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления;

плавные движения – движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением,

постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений (плавные движения характерны для художественной гимнастики);

выразительность движения – выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

3. Обучение детей двигательным действиям

Освоение физического упражнения может проходить на разных уровнях. Сначала при формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Это действие, не доведенное до значительной степени автоматизации. На этом уровне наблюдается постоянная концентрация внимания на отдельных движениях невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением; относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение ее; маловыраженная слитность движений и растянутость их во времени.

Двигательный навык – автоматизированная форма приобретенного двигательного действия. Навык возникает на основе умения. В то же время он является основой для возникновения новых умений.

На успешность формирования навыка у ребенка влияет учет педагогом врожденных автоматизмов движений, индивидуальных типологических особенностей нервной системы, мотивации, обеспечение осознанного и эмоционального отношения ребенка к движению, готовность по уровню развития физических качеств к освоению сложной техники нового упражнения (основного движения, спортивного упражнения).

Для успешного обучения физическому упражнению в методике условно выделены **этапы**. Каждой стадии формирования навыка соответствует определенный этап обучения.

На первом этапе (начального разучивания движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Методика начального разучивания включает: показ педагогом образца движения; детальный показ, сопровождаемый словом; выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки.

На этом этапе при обучении дошкольников, начиная со средней группы (пятого года жизни) и особенно в старшем дошкольном возрасте целесообразно использовать подводящие упражнения. Подводящие упражнения – это упражнения, которые создают мышечное ощущение правильного выполнения конкретного элемента техники.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений, все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога. Для закрепления движений широко используются подвижные игры.

4. Формы работы по физическому воспитанию ДОО

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется в различных формах работы. К ним относят физкультурные занятия как основную форму работы, а также малые формы: *физкультурные минутки, досуги, праздники, дни здоровья, прогулки, самостоятельную двигательную деятельность детей.*

Физкультурные занятия. Основной формой систематического освоения детьми наиболее сложных физических упражнений являются *физкультурные занятия*. Они проводятся совместно инструктором по физической культуре и воспитателем группы. Ведущая роль принадлежит инструктору по физической культуре. Воспитатель на физкультурном занятии занимает самую активную позицию, участвуя в обучении детей движениям, организации выполнения детьми упражнений в подгруппах, страховке. Определенная структура занятия обусловлена необходимостью обеспечения оптимальных физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, т. е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью. Каждое занятие обязательно включает три части: вводную или вводно-подготовительную часть – разминку,

чтобы подготовить организм к нагрузкам, настроить на занятие. Далее следует основная часть, в ходе которой решается комплекс основных задач. Завершает занятие заключительная часть, назначение которой восстановить пульс и дыхание. Выделяют несколько видов физкультурных занятий в современных ДОУ.

Занятие учебно-тренирующего характера. Вводная часть: разные виды и способы ходьбы, строевые упражнения для развития ориентировки в пространстве, разминочный бег. Основная часть: общеразвивающие упражнения, основные движения, игра большой подвижности. Заключительная часть: игра малой подвижности, дыхательные упражнения.

Сюжетное. В содержание входят физические упражнения, органично объединенные сюжетом.

Игровое. Вводная часть: игра средней подвижности; основная часть: 2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя игра большой подвижности); заключительная часть: мало подвижная игра.

Тематическое: занятие с одним видом физических упражнений – лыжи, коньки, плавание.

Комплексное. В такое занятие включаются задания с элементами развития речи, формирования математических представлений и т.п. – по 1, 2, 3 типу занятий, но с включением задач из других разделов программы, которые решаются посредством движений.

Контрольно-учетное. Могут быть укорочены 1 и 3 части занятия, увеличено время на основные движения, сокращены общеразвивающие упражнения. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями.

Оценка эффективности физкультурных занятий

по решению оздоровительных, общеобразовательных и воспитательных задач

Образовательные задачи: формирование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств. Критерий результативности: усвоение задач занятия всеми детьми.

Оздоровительные: формирование систем и функций организма, удовлетворение потребности в движениях, укрепление здоровья. Критерий результативности: оптимальность физической, двигательной активности, наличие закалывающих мероприятий. *Воспитательные:* целостное развитие личности ребенка, развитие интереса к физическим упражнениям. Критерий результативности: наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения, содействующих эстетическому развитию. Создание положительного эмоционального тонуса.

Оздоровительная направленность занятия характеризуется: оптимальностью физической нагрузки, его моторной плотностью; хорошими эколого-гигиеническими условиями: чистотой помещения, воздуха, удобной одеждой, обувью и т. д.; наличием элементов закалывания: снижение температуры воздуха, открытые окна, фрамуги; нахождение в облегченной одежде. Оздоровительное значение занятий значительно повышается при проведении их на воздухе. Оздоровительная значимость занятия определяется также положительным психоэмоциональным состоянием каждого из детей.

Способы организации детей на занятиях

Фронтальный способ может использоваться на всех этапах обучения движениям, во всех возрастных группах. Все дети выполняют упражнения одновременно. Этот способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия. Воспитатель имеет возможность индивидуализировать нагрузку для отдельных детей, оказать нужную помощь.

Групповой способ дает возможность разучивать новые упражнения с небольшим количеством детей. Воспитатель распределяет их на 3–4 подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя разучивает новое упражнение, например лазанье, остальные самостоятельно выполняют знакомые упражнения. Затем дети меняются местами. При такой организации имеется возможность индивидуально работать с отдельными малышами, влиять на развитие самостоятельности у детей. Этот способ используется при наличии определенного поведенческого опыта у детей, в основном в старшей группе.

При *поточном способе* все дети выполняют движения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему. Этим способом пользуются, когда у детей имеются определенные двигательные умения, в том числе в младшей группе.

Посменный способ предполагает выполнение упражнения одной группой детей, другие наблюдают, оценивают движения товарищей, затем группы меняются ролями.

Индивидуальный способ используется редко, так как при нем только один ребенок из всей группы выполняет упражнение, остальные дети наблюдают за ним.

Основные приемы повышения двигательной активности детей на занятии: четкость, краткость речи воспитателя; использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой); многократное повторение движений; эффективное использование физкультурного оборудования (можно использовать один вид пособия, достаточного по количеству; расставить, если позволяют условия, оборудование до занятия; привлечь детей к его расстановке и т. д.).

Физкультурные занятия на воздухе проводятся на участке, спортивной площадке, стадионе, в лесопарке, сквере, на лугу, пляже и т. д.

Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части. Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказываются на общем состоянии и работоспособности детей.

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. Занятие начинают с бега, который усиливает кровообращение и согревает детей. Однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать перегревания организма. Между общеразвивающими упражнениями полезно выполнять потопывания, притопывания, легкий непродолжительный бег на месте, хлопывание руками.

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.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года. Проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю. Физкультурные занятия лучше проводить *перед прогулкой или в конце нее*, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. Обязательно после окончания занятия надо проверить, чтобы все дети насухо растерлись и переоделись. Дети, которые легко потеют, должны после переодевания побыть 10–15 минут 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.

Малые формы работы по физическому воспитанию дошкольников

Утренняя гимнастика (зарядка) является одной из основных форм обеспечения двигательного режима. Традиционно она состоит из трех частей. Вводная часть включает в себя простые построения и перестроения, преимущественно ходьбу, бег, подскоки в сочетании с заданиями на внимание. Основная часть – общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног (повороты, наклоны, приседания, взмахи ногами, отведение ног в стороны, вперед и т. д.), выполняемые из разных и. п. В конце комплекса следует бег или подскоки на месте. Заключительная часть – ходьба (танцевальные движения, элементы хореографии или подвижная игра малой подвижности). Не должно быть гимнастики по принуждению. Рекомендации по подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики были даны в параграфе, посвященном использованию общеразвивающих упражнений. Утренняя гимнастика – это также особый режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра). Возможны разные формы ее проведения, инновационные формы: сюжетная; игрового характера – 3–4 подвижные игры с разными движениями и разной подвижности (средней – в начале, средне-большой – в середине, малой – в конце); с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов; в виде оздоровительного бега (проводится на участке в течение 3–5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени), преодоления полосы препятствий; гимнастики-экспромта. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий и повторяется 1–2 недели.

Традиционная форма проведения утренней зарядки. Структура: три части. *Вводная* часть включает в себя простые построения и перестроения, в основном простые, преимущественно ходьба, бегдо 1 минуты в старшей группе, подскоки. *Основная* часть – общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног (повороты, наклоны, приседания, взмахи ногами, отведение ног в стороны, вперед и т.д.), выполняемые из разных и. п. В конце комплекса следует бег, подскоки на месте. *Заключительная* часть – ходьба (танцевальные движения, элементы хореографии или подвижная игра малой подвижности).

1-я младшая группа. Ходьба в начале и конце и недлительный бег (30–40 секунд). Построения свободные или звеньями. Необходим индивидуальный подход, не следует настаивать на обязательном участии всех детей в утренней гимнастике – это должно быть результатом работы, интересом детей. Комплекс для малышей должен быть в форме сюжета с известными персонажами, физкультурными пособиями («часики», «воробышки», «деревья» и др.) Задачи: контроль за исходным положением, доставлять радость детям.

2-я младшая группа. Не менее 10–15 секунд – подскоки на месте или бег с небольшим отдыхом. Более строгие требования к исходным положениям и выполнению движений (поднять руки вверх через стороны, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и т.д.). В первом полугодии воспитатель действует вместе с детьми, затем предоставляет им большую самостоятельность, предъявляя требования индивидуальные («Посмотри на снежинки, подними голову» и др.).

Средняя группа. Возможности детей увеличиваются, поэтому гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями. Объяснения – предельно краткие и четкие, знакомые упражнения воспитатель напоминает (например, название упражнения: «Мельница», «Маятник»), последовательность отдельных частей, выдвигает требования к правильности выполнения упражнений. Показ важен для качественного выполнения упражнений («Маятник качается точно в стороны, если его наклонить вперед или назад, то часы остановятся»).

Старшая группа. Бег в начале и конце зарядки для здоровых детей может продолжаться до 50–60 секунд. Увеличивается объем упражнений без предметов, больше используются палки, скакалки, обручи, гимнастические скамейки и стенки. Во втором полугодии начинают применяться стойка – о. с. Пояснения с показом используются только тогда, когда выполняется сложное упражнение. Показ детей не следует использовать.

Подготовительная группа. Нагрузка больше, темп выше. Дети могут самостоятельно выполнять весь комплекс упражнений. Подготовка к гимнастике также осуществляется детьми (раскладывают пособия, организуют сбор и т.д.). Предъявляются более высокие требования к качеству движений: красоте, четкости, ритмичности, выразительности.

Утренняя гимнастика на воздухе. Упражнения выполняются большей амплитудой, много маховых упражнений. Бег интенсивный, длительный до 1,5–2 минут, который начинает и заканчивает гимнастику. Упражнения преимущественно без пособий, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Все методические приемы направлены на активизацию детей. Напоминание, команды максимально кратко, но точно. Построения простые, знакомые. Оценка и индивидуальные указания по ходу выполнения движений. Пособия необходимы, так как при этом нагрузка большая. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разучивается на физкультурном занятии и повторяется 1–2 недели.

Гимнастика после дневного сна. В сходных формах с утренней гимнастикой проводится гимнастика после дневного сна. Традиционно после дневного сна используются построения, перестроения, танцевальные движения, занимательные упражнения, которые сочетаются с закаливающими процедурами. Особые варианты ее проведения – выполнение упражнений лежа в кроватях, на полу, остеопатическая и адаптационная гимнастика.

Физкультурные досуги и праздники

Физкультурные досуги и праздники способствуют решению образовательных и воспитательных задач, совершенствованию двигательных умений, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

Основные отличия физкультурного досуга и праздника: физкультурный досуг проводится 2–3 раза в месяц, праздник – 2–3 раза в год; физкультурный досуг предназначается для 1–2 групп детского сада, в физкультурном празднике принимают участие дети всего детского сада. Длительность досуга равняется длительности физкультурного занятия, праздника – до 1 часа 20

минут. Физкультурный досуг проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами. К празднику готовится весь коллектив детского сада: составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей, продумывается музыкальное сопровождение, украшение участка и т. д.

Физкультурный досуг может проводиться как в помещении, так и на воздухе, а физкультурный праздник – чаще всего на открытом воздухе (на участке детского сада, на стадионе, поляне и т. д.). Планирование физкультурных досугов и праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей.

Физкультурные досуги – форма активного отдыха детей. Предпочтение следует отдавать проведению досугов на открытом воздухе. По содержанию они представляют собой небольшую спартакиаду, в которой дети соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах. Проводятся они во второй половине дня, широко используется музыка. Физкультурные досуги строятся на знакомом материале. В младших группах включают игры, аттракционы, в старших – соревнования в виде эстафет.

Структура и содержание досуга могут быть разными. Чаще всего педагоги используют следующие варианты проведения досугов:

первый вариант: 1) начинается с общей игры средней подвижности; 2) отдельные задания (аттракционы) повтор. 3–4 раза. Дети делятся на подгруппы так, чтобы участвовал каждый ребенок; 3) игра большой подвижности или командные игры; 4) игра малой подвижности;

второй вариант: музыкальные развлечения;

третий вариант: спортивные упражнения;

четвертый вариант: веселые старты.

Воспитатель заранее готовится к проведению досуга: отбирает интересные, занимательные задания, продумывает последовательность, готовит с детьми необходимое оборудование и атрибуты. Большинство игр и заданий должны быть знакомы детям, чтобы не тратить много времени на объяснение и разучивание. Для привлечения внимания и повышения интереса включаются и малознакомые игры. В старшей и подготовительной группах следует предоставить детям возможность проявить свои способности, умения, использовать свой опыт. Важно дать задания, где бы дети проявили самостоятельность, инициативу, творчество. Более слабым детям надо дать возможность проявить свои умения при выполнении менее сложных заданий. Вся обстановка должна быть свободной, естественной, во всех играх и упражнениях дети участвуют непринужденно, с удовольствием. Возможно проведение «физкультурной пятницы». К концу недели у детей накапливается утомление. Активный отдых с использованием физических упражнений, игр, веселых развлечений поможет снять усталость и оставит в памяти детей положительную доминанту мышечной радости, хорошего настроения, психологического комфорта. В «физкультурную пятницу» важно организовать общение с родителями, выпускниками и работниками детского сада в совместной двигательной-игровой деятельности.

Физкультурные праздники представляют собой своеобразную форму демонстрации достижений детей в освоении разных видов упражнений, в проявлении физических и нравственно-волевых качеств. Как правило, на праздниках объединяются дети старших и подготовительных групп. Они являются главными участниками и помощниками воспитателей при подготовке праздников. Проводятся праздники в средней группе 2 раза в году, в старшей и подготовительной – 2–3 раза в году. Возможны праздники при участии родителей. Лучше, если праздники проводятся на открытом воздухе. Программа праздника составляется заранее и требует длительной и тщательной подготовки детей и взрослых. Такие праздники проводятся при участии родителей и являются активной формой отдыха и взрослых, и детей, связи детского сада и родителей. Можно проводить физкультурный праздник для двух детских садов и для всего района. В программу физкультурного праздника включаются общеразвивающие упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следуют построение, поднятие флага, а затем парад участников. После торжественной части проводятся показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях, с различными предметами. С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости. Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, разные виды спортивных упражнений и спортивных игр. Поддержанию интереса, созданию праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «спортивного» момента. В заключение подводятся итоги, награждение, общий хоровод,

танцы, парад участников. Важно, чтобы действия на празднике менялись непрерывно, не должно быть больших пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Не целесообразны «пьедесталы почета» для отдельных детей, так как ни психологически, ни физически дети еще не готовы к серьезным соревнованиям. В конце праздника каждая группа награждается подарком в виде физкультурных пособий. Возможно к этому добавить и сладкое угощение (например, пирог со спортивной тематикой).

День здоровья в дошкольной образовательной организации, как правило, проводится один раз в квартал, обеспечивается максимальное пребывание детей на воздухе. Возможно проведение музыкальных и физкультурных занятий на воздухе, прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада. В день здоровья в холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется, в теплое – вся жизнь детей выносится на открытый воздух. День здоровья начинается утренняя приемом, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу. В день здоровья и утренняя гимнастика может проводиться тоже необычно. В ней участвуют сказочные персонажи, приглашаются родители, работники детского сада. Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В нее входят подвижные игры и упражнения на воздухе, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы, простейшие туристические походы и т. д. Целесообразно к этому дню подготовить подарки в виде физкультурных пособий, двигательных игрушек, красочно оформить территорию детского сада. Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или досуг с участием родителей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей всех возрастов должна составлять не менее 2/3 их общей двигательной активности. В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений, упражнений с различными игрушками, пособиями. Руководство этой деятельностью обязательно предусматривает организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений, нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий); закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время; владение воспитателем специальными опосредованными методами активизации движений детей, учет степени двигательной активности каждого ребенка. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью осуществляется на основе принципа индивидуализации.

Физкультминутки и физкультурные паузы являются формами активного отдыха детей, снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность. **Требования к физкультминуткам:** проводятся на начальном этапе утомления; содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия; для физкультминуток необходимо подбирать упражнения, хорошо знакомые детям, занимательные; предпочтение отдается упражнениям для утомленных групп мышц; комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия, их содержания; необходимо проводить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним и результативность. Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, дидактических игр, а также в виде любого двигательного действия и задания. Преимущество отдается стихам с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения. Содержание стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей. Физкультурные минутки могут проводиться с использованием средств мультимедиа. Непосредственно на занятиях по изобразительной деятельности физкультминутки не эффективны, так как отвлекают детей от творческого процесса.

Прогулка – важнейшая оздоровительная форма работы с дошкольниками, направлена на обогащение двигательного опыта детей, удовлетворение потребности в движениях. Двигательная деятельность должна составлять не менее 60–70% длительности прогулки. Во время прогулки организуются основные движения, спортивные упражнения, подвижные игры с различными пособиями и моторными игрушками, проводится индивидуальная работа и с подгруппами детей. В городах полезны прогулки за пределы детского сада в парковую зону. Двигательная деятельность включается также в наблюдения в природе и увлекательный труд. В современном педагогическом процессе все большее место занимают специально спланированные и стихийно возникающие образовательные ситуации (в том числе и на прогулках). В таких ситуациях полезна интеграция двигательной деятельности с другими образовательными областями, гибкий подход к

возникающему интересу детей к различным пособиям, природным объектам.

Варианты проведения физических упражнений на прогулке могут быть разными. *Вариант 1.* Игры и упражнения на воздухе проводятся по типу физкультурных занятий и призваны решать целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Проводятся они со всей группой одновременно (дошкольный возраст) или по подгруппам (ранний возраст). Подбираются упражнения, обеспечивающие нагрузку на все группы мышц, разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце. При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность (80–85%). *Вариант*

2. Подвижные игры – 1 или 2–4 разной подвижности и на разные движения. *Вариант 3.* Комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, быстроты, упражнения в основных видах движений и др.). *Вариант 4.* Сюжетные игры движениями «Альпинисты», «Циркачи», «Туристы», игры-путешествия, квест-игры. *Вариант 5.* Игры с элементами спортивного ориентирования. *Вариант 6.* Индивидуальная работа с детьми. *Вариант 7.* Комплекс из однотипных физических упражнений, например, элементов одной или нескольких спортивных игр (футбол, хоккей) либо из спортивных упражнений (лыжи, коньки и т. д.). *Вариант 8.* Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве воспитателя.

5. Планирование работы по физическому воспитанию детей

Календарный план. В календарном плане указываются мероприятия по физическому воспитанию детей на каждый день недели с утра до вечера: упражнения в разных формах работы, необходимый инвентарь и игрушки, с которыми дети во время прогулки будут играть в подвижные игры самостоятельно. В плане *должно быть отражено*, в какие дни будут изучаться, а впоследствии и совершенствоваться основные движения, другие виды физических упражнений, а также перечислены мероприятия по работе с родителями. В календарном плане также указывается, какой комплекс *утренней гимнастики* используется на неделе, перечисляются упражнения. Педагог планирует *физкультминутки* как в непосредственной образовательной деятельности, так и в перерывах. *На прогулках* планируется вид подвижных игр, содержание физических упражнений, физкультурный инвентарь для самостоятельной двигательной деятельности. На дневной прогулке указываются названия подвижных игр, задачи и содержание физических, спортивных упражнений и игр. *После дневного сна* планируются закаливающие процедуры, воздушные ванны (в плане указывают температуру воздуха, воды, длительность мероприятия и номер его в планах-конспектах), а также ежедневные физические упражнения. *После полдника* предусматриваются подвижные самостоятельные игры и упражнения, физкультурный досуг.

При планировании обучения детей *конкретным физическим упражнениям* следует учитывать этапы обучения, закономерности формирования двигательных навыков. Педагог тщательно продумывает систему подготовительных и подводящих к освоению основных движений, упражнений, учитывает основные физические принципы – систематичность, последовательность. При планировании *физкультурных занятий* указываются задачи, которые решаются в каждой части, и перечисляются упражнения. При планировании основных движений выделяются ведущие и сопутствующие. Продумывается также сочетание основных движений, которое наиболее разнообразно воздействовало бы на мышечные группы. При планировании *подвижных игр* учитываются физические качества, развиваемые в них.

Основополагающим принципом планирования содержания физкультурных занятий является *принцип цикличности*:

1) *микроциклы* (неделя), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

2) *мезоциклы* (месяц), включающие в себя четыре микроцикла, в которых, прежде всего, чередуется выполнение основных видов движений и связанных с ними подвижных игр;

3) *макроциклы* (год), включающие в себя мезоциклы физического воспитания детей в младшей, средней, старшей подготовительной к школе группах. Планируя занятия, следует стремиться разнообразить упражнения, включая новые упражнения или упражнения с элементами новизны: изменение исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнение упражнений в разных направлениях и плоскостях, с увеличением амплитуды; выполнение упражнений под счет, под музыкальное сопровождение, самостоятельно без счета; использование разнообразного спортивного инвентаря и оборудования; применение различных построений и перестроений.

Квартальное, месячное планирование работы по обучению детей основным движениям, спортивным упражнениям.

Рациональное планирование работы по обучению дошкольников основным движениям предполагает анализ программы и выделение из предложенного содержания тех основных движений, которые не могут быть освоены детьми в самостоятельной двигательной деятельности или вне физкультурных занятий. В содержание физкультурных занятий целесообразно включать прежде всего именно эти движения.

Общая схема таблицы для перспективного плана

Занятия						Вне занятий	
№п/п	О.Р.У.	Подводящие упражнения	Основные движения, спортивные упражнения	Способ организации детей	Подв.игры	Закрепление	Подготовительные упражнения

Комментарии к заполнению отдельных граф плана:

Графа 1 – указывается номер занятия. Количество занятий в неделю зависит от программы, по которой работает педагог.

Графа 2. Целесообразно указать номер комплекса общеразвивающих упражнений, если имеется картотека таких комплексов. Если картотеки нет, то важно указать, как используется новый или уже знакомый комплекс. Новый или знакомый комплекс нужно указать в любом случае, так как следует обеспечить оптимальную нагрузку на занятия. Новый учебный материал усваивается успешнее, если новизна составляет не более 30%. В связи с этим, если комплекс О.Р.У. новый, то основные движения уже должны быть хотя бы частично знакомы детям. К номеру комплекса можно добавить приписку – «С» (старый).

Графа 3. В этой графе планируются подводящие упражнения только на новый основной элемент нового основного движения, которое разучивается на занятии.

Графа 4. Указываются основные движения, которые дети выполняют на физкультурном занятии. Пока идет обучение технике нового основного движения, оно на каждом занятии ставится под № 1. На первом занятии разучиваются самый главный и самый опасный элементы техники. Именно на них подбираются подводящие упражнения (упражнения, имитирующие правильное выполнение отдельного элемента техники и создающие необходимые мышечные ощущения). Другие основные движения подбираются так, чтобы они были уже знакомы детям, активизировали другие группы мышц и развивали другие физические качества. Количество основных движений на занятии зависит от сложности разучиваемых упражнений, степени знакомства с ними детей, возможностей физкультурного зала или физкультурной площадки, присутствия на занятии одного воспитателя или воспитателя и руководителя по физическому воспитанию или воспитателя и помощника воспитателя.

Графа 5 – указывается способ организации детей при обучении конкретному основному движению: групповой, фронтальный, поточный, посменный, индивидуальный.

Графа 6 – указывается подвижные игры, которые будут предложены детям после выполнения основных движений. Эти игры не должны повторять основных движений, которые уже были на данном занятии. Эти игры, по возможности, должны быть знакомы детям. Планируется первой игра большой подвижности, в старших группах, желательно, – эстафета. Второй планируется игра малой подвижности.

Графа 7 – указывается подвижные игры и игровые упражнения, которые используются для закрепления ранее освоенных на занятиях и вне занятий основных движений.

Графа 8. В этой графе указываются подготовительные упражнения – упражнения, направленные на предваряющее обучение технике сложного основного движения, развитие у детей физических качеств, различных систем организма. Такой период может длиться 1–2 месяца. После него обучение технике сложного основного движения идет гораздо успешнее, чем без организации такого периода. Такой период необходим при обучении детей старшей группы детского сада наиболее сложным основным движениям: прыжку в длину с разбега, прыжку в высоту с разбега способом

«согнув ноги», метанию вдаль и в цель способами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку», «из-за спины через плечо», спортивным упражнениям (катанию на коньках, ходьбе на лыжах), спортивным играм (баскетбол, футбол, настольный теннис и др.)

Годовой план. В дошкольных учреждениях составляется годовой план работы, а также план-график для каждой возрастной группы. Общий годовой план разрабатывается заведующим дошкольным учреждением совместно с инструктором по физической культуре и всем педагогическим коллективом. В разделе *физического воспитания плана* намечаются конкретные задачи, мероприятия, способствующие успешному решению образовательных задач, методы

обучения, оборудование и инвентарь, предусматривается повышение квалификации воспитателей в области физического воспитания, конкретные темы совещаний, семинаров, на которых будут решаться эти вопросы, назвать ответственных за проведение мероприятий, наметить время занятий. В плане указывается, какое физкультурное оборудование имеется на территории дошкольного образовательного учреждения, что будет приобретено. В годовом плане должны быть отражены и контакты детского сада с родителями, их совместная деятельность по улучшению здоровья и всестороннего физического развития детей, совместная деятельность с учреждениями дополнительного образования.