

Тема: Формы физического воспитания в дошкольной организации

Вопросы

1. Основные понятия и термины:
Физическая культура; Физическое воспитание; Физическое развитие; Физические упражнения; Физическая подготовка; Физическая подготовленность; Двигательная деятельность
2. Общая характеристика форм организации физического воспитания:
 - физкультурные занятия;
 - физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
 - активный отдых (физкультурные досуги и праздники дня здоровья);
 - самостоятельная двигательная деятельность;
 - индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
 - кружковые занятия;
 - профилактические и реабилитационные мероприятия.

Для успешной работы в любой сфере профессиональной деятельности специалистам необходимо свободное владение специфическими профессиональными терминами и понятиями. Иначе они не смогут правильно понимать друг друга. Различное понимание или непонимание профессиональных терминов затрудняет общение, лишает возможности грамотно обучать, повышать свою компетентность, делать новые открытия, делиться своим опытом. В сфере физической культуры есть ряд общих понятий и конкретных терминов.

Исходя из современных концепций теории физической культуры, рассмотрим следующие определения.

Физическая культура – это специфический вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; это с одной стороны специфический процесс, а с другой - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура. Физическая – значит телесная, культура по отношению к своему телу.

В переводе с латинского культура (іcultural) означает "возделывание и улучшение состояния земли с целью её дальнейшей плодородности"

Культура в широком смысле слова – это совокупность поведения, достижений науки и творчества целого народа или группы.

Существует сотни определений, что такое Культура. Возьмем

некоторые из них:

- Культура- творение человека, то, что не создано в таком виде природой.
- Культура- это мера и способ развития человека.
- Культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества.
- Культура это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Культура, является мерой и способом развития человека, она представляет собой качественную характеристику его деятельности, направленной не только на преобразование внешнего мира, но и самого себя, своей духовной и физической, телесной сущности. Для специалистов- педагогов важно уяснить, что культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека на формирование его *физического облика*. Культура – не только сторона духовной жизни. В процессе культурной деятельности человек формирует себя и физически, во всем многообразии форм двигательной деятельности.

В социальном плане физическая культура представляет собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из ее главных задач- активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане. Древние греки говорили о некультурном человеке «Не умеет ни читать, ни плавать». Подчеркивая всестороннее, гармоническое развитие.

Как правило, животные всегда доживают отведенный им природой срок. Человек же, пожалуй, единственное существо, не доживает данного ему природой срока. Он убивает себя, медленно, но систематически и постоянно, своим образом жизни, неправильным питанием, нерациональной организацией и проведением отдыха, пьянством, курением ит.д. Одним словом - действует некультурно по отношению к себе.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются *обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными знаниями физической культуры, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях*.

Обучение движениям – это физическое образование - системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движения своего тела.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Все физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) являются врожденными, т.е. даны человеку в

виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать в виде специально организованного педагогического процесса.

В процессе физического воспитания приобретаются знания гигиенического и медико-биологического содержания. Таким образом, физическое воспитание - это педагогический процесс, обеспечивающий системное формирование двигательных умений и навыков, направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическое развитие - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1 группа - показатели телосложения – рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений, которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию человека.

2 группа - показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции.

3 группа - показатели развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости т.д.)

Физическое развитие в известной мере определяется *законами наследственности*, которые должны учитываться как факторы, благоприятные или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также *закону возрастной ступенчатости*. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется *закону единства организма и среды* и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни

человека. К условиям жизни, прежде всего, относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют *биологический закон упражняемости* и *закон единства форм и функций* организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой - это метод (способ) физического развития человека.

Физическая подготовка - этот термин подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают 1-общую физическую подготовку и 2- специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия др.) предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности деятельности.

Для определения физической подготовленности (общей) педагог проверяет у учащихся посредством тестов: бег, наклон, прыжок и т.д. физ. Физическая подготовленность может быть: высокой –«5», средней «4» и низкой «3»

Двигательная деятельность - деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

Движение это естественная биологическая потребность детей

Двигательная деятельность наиболее доступное средство увеличения потенциала здоровья. Гиподинамия создает условия для ненормального физического развития детей. Природа, если говорить строго научно, через специфические физиологические механизмы (в частности утомление) сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузок надо в меньшей степени, чем недогрузки.

2 Физическое воспитание дошкольников – это комплекс мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. (Кто организует и как и в каких условиях, от этого и зависит форма)

Под **формами занятий физическими упражнениями** понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) педагога (воспитателя) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий

Формы деятельности могут быть различными.

В дошкольных учреждениях установилась (формы) система работы с детьми в области решения задач физического воспитания

Формы работы в дошкольной организации:

- 1- Физкультурные занятия;
- 2- Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (в режиме) (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры и физические упражнения в основных видах движений на прогулке, спортивные упражнения, закаливающие мероприятия);
 - активный отдых (физкультурные досуги и праздники дня здоровья);
 - самостоятельная двигательная деятельность;
 - индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
 - кружковые занятия;
 - профилактические и реабилитационные мероприятия.

1. Физкультурные занятия - организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год, по 2- 3 занятия в каждой возрастной группе. При планировании занятий необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень двигательной активности каждого ребенка.

В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) — являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к

каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Образовательные задачи

1. *Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.*

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы дети довольно легко и быстро усваивают новые формы движений.

Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формировать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот, удерживать туловище лежа на животе с опорой руками; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируются навыки метания различных предметов, спрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.

2. *Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.*

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи

1. *Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).*

2. *Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.*

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Руководитель физического воспитания - специалист по ф.к., воспитатель группы разрабатывает двигательный режим детей, направленный на решение вышеназванных задач.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики.

Например:

- комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки;
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа;
- преодоление полосы препятствий;
- утренняя гимнастика с родителями (не со всеми, конечно, а хотя бы несколько мам или пап, которые своим примером показывают важность занятий, могут продемонстрировать свои умения в разных видах спорта).

Один комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель, затем необходимо подобрать новый или постепенно заменять 1-2 на новые упражнения

Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Желательно чтобы дети просыпались под звуки мелодичной музыки, вызывающе положительные эмоции. Затем выполнить лежа в постели поверх одеяла 5-6 упражнений общего воздействия в следующей последовательности:

- 1-повороты головы влево, вправо;
- 2-разведение, сгибание, поднимание рук;
- 3- Сгибание ног, с обхватом коленей. подтягивание ног одновременно обеих и поочередно;
- 4- Поднимание и опускание согнутых или прямых ног;
- 5- Движения ногами - велосипед, ножницы.

Упражнения можно выполнять лежа на спине, лежа на боку, сидя.

После дети встают и выполняют упражнения стоя- разновидности ходьбы, ходьба по массажным дорожкам, бег., затем можно выполнить танцевальные движения под музыку и завершить дыхательными упражнениями (Рунова С. 101)

Зарядка после дневного сна имеет вариативный характер и разную степень продолжительности от 7 до 15 минут.

Физкультминутка является обязательной частью образовательной деятельности. Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм. Дети быстро утомляются, уже на 10-12-минуте снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

В начальной стадии утомления, наблюдаются процессы **возбуждения центральной** нервной системы, резко меняется поведение учащихся: они отвлекаются от учебной деятельности, невнимательно слушают воспитателя, разговаривают и т. д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Эти признаки поведения многих детей являются очевидным сигналом их утомления и в этот момент необходимо начинать проведение физкультминутки. Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется **процессом торможения**, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зевают, ложатся грудью на парту и т. д.

Все вышеуказанные признаки утомления могут отступать во времени, если предоставить детям возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности. Наиболее эффективны в этих случаях физические упражнения.

Вынужденные во время учебной работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибание спины и сведение плеч, наклоны головы вперед должны сменяться во время физкультурной минуты выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы; напряжение мышц кисти — их расслаблением; статические положения - движениями с достаточно большой амплитудой.

Физкультминутки могут проводиться в форме:

1. Общеразвивающих упражнений;
2. Подвижной игры;
3. Дидактической игры с движением;
4. Танцевальных движений;
5. Выполнение движений под стихотворный текст
6. В виде любого задания или двигательного действия

1-Физкультурная минута в форме комплекса общеразвивающих физических упражнений. Строится он из 3—4 упражнений для рук, туловища, ног - упражнений простых, не требующих сложной координации. Движения на физкультурной минуте по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, движению рук детей во время занятия

2-Подвижной игры следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми движениями и правилами игры. Особенно эффективны игры, сочетающиеся с содержанием занятия. Например, при ознакомлении с природой уместны игры «Березка, В зоопарке».

3- Дидактической игры с движением в качестве физкультминуток хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по математике и.д. . Например игры: «К названному дереву беги, разноцветные обручи».

4-Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку на занятии создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные, лиричные.

5-Выполнение движений под стихотворный текст используются чаще всего. При подборе их к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее: - стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы детские стихи известных поэтов, потешки, считалки;

- преимущество следует отдавать стихам с четким ритмом;
- содержание текста должно сочетаться с темой занятия.

6-В виде любого задания или двигательного действия. Например, отгадывать загадки дети могут не словами, а движениями. Ценность таких отгадок, в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения. Можно использовать различные имитационные движения- изображения спортсменов, отдельные трудовые действия, повадки животных.

Двигательная разминка или физкультурная пауза проводится во время большого перерыва между занятиями. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий и спортивного инвентаря. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин для активного движения, и 1-2 мин для упражнений на расслабление.

Подвижные игры и упражнения в основных видах движений на прогулке

Прогулка - это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений.

В старших возрастных группах на прогулке должны планироваться **подвижные игры** и игровые упражнения разной степени интенсивности. Так, в течение месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная игра повторяется в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений. В старших возрастных группах все большее место начинают занимать игры с правилами, в которых результат зависит от четкого выполнения правил, а также от взаимодействия играющих. Рекомендуются игры, где дети делятся на команды (по 6-8 человек). Это несложные игры-эстафеты, в них дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета игры.

Упражнения в основных видах движений

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Бег и ходьба.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить детям медленный бег по пересеченной местности на 300-400 метров, быстрый бег на 10 метров с ходу (2-4 раза с перерывами), бег со средней скоростью на 100-200 метров. Детям объясняются преимущества умения бегать со средней и низкой скоростью (можно пробежать большое расстояние, можно бежать долго и не устать), показывается на конкретном примере, что тот, кто бежал слишком быстро, не смог добежать до места назначения.

Кроме того, используется бег трусцой (пробежки с запрещением обгона ведущего). На начальном этапе обучения бегу трусцой детям предлагается быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег.

В старшей и подготовительной группах целесообразно использовать бег с препятствиями, например, бег с перешагиванием через 5-6 реек, бег из круга в круг, бег широким шагом с наступанием на бревно и т.д. Необходимо широко использовать разнообразные упражнения в условиях естественной местности (в бегание на горку, сбегание с нее, пробегание по поваленному дереву и прыгивание с него и т.д.).

Упражнения в беге следует организовывать так, чтобы создавалась передышка между пробежками. Воспитатель должен постепенно увеличивать физическую

нагрузку, контролируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

Прыжки.

На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в разных видах прыжков, так как они являются также действенным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости. На площадке должны быть созданы все необходимые условия для использования разных видов прыжков. Детям старшего дошкольного возраста можно предлагать:

- серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества от 25 до 40 прыжков с повторами 2-4 раза и с изменением положений ног (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, попеременно на правой и левой ноге, с поворотом и т.д.);
- многообразные прыжковые упражнения — спрыгивание с пенька в обруч, запрыгивание на невысокие препятствия (скамейку, санки, снежный холм), перепрыгивание через предметы;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки через короткую скакалку разными способами;
- прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).
-

Метание, бросание и ловля мяча.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках должны широко использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные действия с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке, подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание и ведение мяча, удары о стенку, закатывание мяча в обруч с помощью дощечки, перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений, метание в цель и на дальность. В подготовительной к школе группе детям на прогулке дается большее количество упражнений в бросании и ловле мяча (более 60 упражнений в течение года), так как в этот период идет интенсивная подготовка к овладению элементами игры в баскетбол.

Упражнения на полосе препятствий.

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений (в определенной последовательности и с постепенным усложнением) на полосе препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой и др. Выполнение упражнений на полосе

препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей, так как они предварительно осваивают их на физкультурных занятиях. При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень ДА дошкольников. Детям с высоким и средним уровнями ДА предлагается более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными детьми. Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей должна составлять не более 10 минут.

Спортивные упражнения.

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года: зимой — это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — езда на велосипеде и катание на самокате.

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к различным условиям внешней среды. При этом необходимо соблюдать принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, индивидуальный подход.

Виды закаливания:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры
- воздушные и солнечные ванны - ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;
- ходьба босиком.

Активный отдых (физкультурные досуги и праздники дня здоровья)

Физкультурные досуги и праздники обеспечивают решение образовательных и воспитательных задач; совершенствование двигательных умений, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Физкультурный досуг проводится 2-3 раза в месяц, предназначается 1одной – двум группам детского сада, длительность равна физкультурному занятию. Проводится воспитателями в обычной обстановке, с обычными атрибутами. Можно проводить досуг как в помещении так и на улице.

Физкультурный праздник проводится 2-3 раза в год, в нем принимают участие дети всего дошкольного учреждения (день здоровья, олимпийские старты, здравствуй лето прекрасное), длительность - 1 час, 1 час 20 мин. К празднику готовится весь коллектив детского сада, составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты и инвентарь, специальная одежда. Можно проводить праздник, как в помещении, так и на улице, на участке детского сада, на стадионе, на лесной поляне.

Содержание того и другого составляют знакомые, в основном подвижные игры и физические упражнения, а также обновленные, путем введения необычных пособий, способов организации.

В содержание физкультурного **праздника** включаются подвижные игры, игры со спортивными элементами, эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Подготовка к празднику ведется планомерно. Ее осуществляет педагогический коллектив и родители. При разработке сценария следует учитывать его основную идею, девиз. В его содержание включать торжественные моменты, элементы соревнования, показательные выступления, сюрпризные моменты. В завершении подвести итоги, награждение. Праздник должен начинаться точно в назначенное время. Не следует допускать нарушения режима жизни детей и не допускать затягивание праздника во времени. Важно чтобы действия на празднике менялись непрерывно. Не должно быть больших пауз между играми и заданиями.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

Индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии проводится индивидуально по показаниям врача.

Кружковые занятия

Секции и кружки позволяют развивать интеллектуальные и творческие способности ребенка с учетом индивидуальных особенностей. В дошкольном

возрасте ребенок может посещать сразу несколько кружков (не более двух), поскольку занятия для малышей не утомительны и построены в игровой форме. Спортивные секции весьма полезны как для физического, так и для психического становления ребенка. На спортивных занятиях ребенок не только будет совершенствовать свое тело, вырабатывать ловкость или гибкость, он будет учиться работать в коллективе, правильно воспринимать указания тренера и психологически разряжаться.

Организовывая физкультурные кружки необходимо учитывать интересы детей и родителей, возможности педагогического состава, материальное оборудование. На занятиях происходит обучение элементарным знаниям, умениям для самостоятельных занятий, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, выявление способностей для выбора вида спорта в дальнейшем. Практикуется проведение секций общей физической подготовки с игровой направленностью, секции художественной гимнастики, акробатики, аэробики, плавания и др.

Музыкально-ритмическая деятельность (танцевальный кружок)

так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Танцевальная деятельность тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Используются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, ткловица. Эти движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т.д.) и без них разучиваются с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т.д.), необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр.

Профилактические и реабилитационные мероприятия

Миогимнастика - это упражнения для мышц лица.

При аномалиях зубочелюстной системы нарушается функция определенных групп мышц. Упражнения следует выполнять систематически, в пределах физиологических возможностей зубочелюстной системы. Принцип лечения

заключается в тренировке мышц, которая способствует нормализации функции мышц - синергистов и антагонистов. Гимнастикой можно достигнуть положительных результатов при лечении аномалий у детей в периоде сформировавшегося временного прикуса. Для такого лечения наиболее подходит возраст от 4 до 7 лет, когда ребенок может понять, что от него требуется, и выполнять упражнения.

Занятия с детьми лечебной гимнастикой должны носить игровой характер. Тренировку локальной группы мышц необходимо сочетать с общими физическими упражнениями.

Решение о целесообразности проведения миогимнастики, выбор конкретных упражнений и режима их выполнения является обязанностью стоматолога. Миогимнастика может быть организована на индивидуальном и групповом уровне.

Занятия на индивидуальном уровне могут проводиться как в стоматологическом кабинете врачом, ассистентом и гигиенистом, так и в домашних условиях, с участием и под контролем предварительно обученных родителей ребенка.

Групповая форма проведения занятий по миогимнастике является основной для детей дошкольного возраста. На основании данных стоматологического обследования формируют группы детей (не более 10—12 человек) по признаку выявленной функциональной патологии:

- а) группа детей с нарушением дыхания
- б) группа детей с нарушением глотания и жевания,
- в) группа детей с нарушениями речи.

Для проведения занятий на групповом уровне привлекают инструкторов лечебной физкультуры, логопедов, медработников стоматологических поликлиник и детских дошкольных учреждений.

Содержание и структура каждого занятия в целом должны соответствовать основным правилам обучения детей дошкольного возраста:

- наглядность (демонстрация упражнений «на себе»);
- доступность (выбор упражнений адекватной возрасту ребенка сложности, разъяснения в игровой форме);
- постепенность (последовательное увеличение сложности упражнений и интенсивности нагрузки);
- систематичность (ежедневное выполнение полного комплекса упражнений в течение рекомендованного курса, продолжающегося обычно не менее 3 мес).

Музыкальное сопровождение занятий повышает эффект физических упражнений и отодвигает наступление утомления.

Занятие состоит из трех частей: I — вводная, II— основная, III- заключительная.

Вводная часть предназначена для того, чтобы подготовить ребенка к последующему выполнению лечебно-гимнастических упражнений: мобилизовать детей, организовать их внимание. Вводная часть содержит игровые упражнения («зайчики прыгают», «птицы машут крыльями») и упражнения для тренировки полного грудного и брюшного дыхания.

В основной части выполняют упражнения для тренировки той или иной группы мышц челюстно-лицевой области. Интенсивные, сложные упражнения должны чередоваться с простыми игровыми заданиями.

Заключительная часть занятия предназначена для обеспечения постепенного перехода от гимнастики к другим занятиям детей. В этой части выполняют дыхательные и игровые упражнения.

Гимнастика для глаз

Главная причина ухудшения зрения у детей - это малоподвижный образ жизни и привязанность к компьютеру, (планшету, телефону). Компьютер, расположенный на расстоянии 0,5-1 метр от глаз — это точка, в которую устремлен детский глаз большую часть времени.

Глазодвигательные мьшцы участвующие в поворотах глаз расположены внутри глазницы и прикрепляются к глазному яблоку. При их сокращении глазное яблоко поворачивается, направляя взгляд в соответствующую сторону.

У человека имеется шесть глазодвигательных мьшц: наружная и внутренняя прямые, верхняя и нижняя прямые, верхняя и нижняя косые.

Глазные мьшцы, отвечающие за то, чтобы смотреть вдаль, в стороны, вверх или вниз, перестают работать. Ослабление этих мьшц приводит к близорукости. Зарядка для глаз помогает поддерживать их в нормальном состоянии, остановить развитие близорукости и астигматизма. Комплексы упражнений позволяют максимально загрузить глазные мьшцы и тем самым поддержать их в тонусе. Важно! Регулярно, по несколько раз в день, повторять упражнения

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторых движениях глазными яблоками и веками (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости).

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают упражнения с акцентом на выдох, произнесением различных звуков (по Б. Толкачёву). В детском саду со старшими дошкольниками можно частично использовать методику парадоксального дыхания А. Н. Стрельниковой (в игровой форме), задержку дыхания (по К. П. Бутейко) и некоторые дыхательные упражнения йогов. Релаксационное дыхание хорошо сочетается с упражнениями мышечной релаксации. Эти упражнения

можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке, но не менее 2 раз в день.

Фонопедические упражнения основаны на методе звукового дыхания М. Л. Лазарева и фонопедическом методе развития голоса В. А. Емельянова, которые направлены на укрепление и лечение голосового и дыхательного аппарата. Голосовые игры способствуют также обогащению тембра голоса ребёнка.

Пальчиковая гимнастика помогает развивать у ребёнка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление.

Массаж и самомассаж.

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Кроме того, улучшает подвижность связочного аппарата. Очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы - поколачивание, похлопывание .

Поглаживание -это легкий поверхностный прием, при котором кисть руки плотно, прилегает к коже, скользит по ней медленно, ритмично всегда по ходу тока лимфы.

Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях.

Разминание является основным приемом во всех видах массажа. Осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании давлением.

Ударные приемы- выполняются одной или двумя руками. Выполняется подушечками четырех или одного пальца.

Массаж- это, на первый взгляд, механический раздражитель и только, но он способен основательно вмешиваться в деятельность нервной системы.

Массаж может успокоить ребенка и возбудить, что необходимо в тех случаях, когда у ребенка понижен нервный тонус. Применяя массаж в воспитательных целях, надо усвоить, какое влияние оказывает то или иное массажное воздействие на организм ребенка, какими приемами необходимо пользоваться , чтобы получить ожидаемый результат.

В настоящее время массаж достаточно хорошо разработан. Массажным приемам как средству физической культуры можно обучать начиная с

дошкольного возраста , а применять с момента рождения ребенка. Необходима определенная система игр-занятий , которые позволят познакомить детей со способами массажа и обеспечить применение этих способов детьми в процессе их собственной самостоятельной деятельности.

Например говорим ребенку: «Собачка упала и ушиблась. Погладим больное место. Вова ударил руку. - погладим Вове руку. Гладим аккуратно указываем направление начала и окончания движения»

Методические рекомендации при выполнении массажа.

1. Все массажные приемы следует выполнять по ходу лимфатических путей , по направлению к ближайшим лимфатическим узлам; лимфатические узлы массировать нельзя.
2. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
3. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления.
4. Перед выполнением массажа мыть руки теплой водой и вытирать их насухо, ногти должны быть коротко острижены.
5. Во время массажа внимательно следить за детьми, всегда быть с ними приветливыми, разговаривать, хвалить их.
6. Массаж проводить в игровой форме «Погладим наши ручки, разомнем пальчики, разотрем друг другу спинки и т.д.»

Массаж еще называют пассивной гимнастикой для мышц.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

