Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Заместитель директора по НР
ГАПОУ СО
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж»
_____ Н.В. Зотова
«___»_____201__г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Выпускная аттестационная работа
по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Исполнитель: С.С. Золотарев

Руководитель: к.п.н. Н.Т. Строшкова

Екатеринбург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА 8

1.1 Особенности развития организма дошкольника 8

1.2 Критерии оценки состояния здоровья ребенка 11

1.3 Составляющие правильного развития ребенка 12

1.4 Физическое развитие, физическая подготовленность и физическое воспитание дошкольников 21

1.5 Примерная схема физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду 28

1.6 Развитие движений у детей 31

1.7 Формы организации физического воспитания в детском саду 44

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 67

2.1 Диагностика физического развития детей 67

2.2 Коррекционная работа с дошкольниками с учетом их физического развития 74

2.3 Программа физического воспитания детей старшей группы с целью формирования представлений о здоровом образе жизни 77

2.4 Диагностика сформированности здорового образа жизни у дошкольников в результате проведенной программы физического воспитания 80

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 84

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 88

Приложение 92

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей — богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия.

В сложившейся ситуации лозунг «Сохраним здоровье детей» несколько устарел. Коль здоровье — богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять.

Возможности человеческого организма огромны, а реализовать их, эффективно использовать не всегда удается. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Природа, если говорить строго научно, через специфические физиологические механизмы (в частности, утомление) сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузки надо в меньшей степени, чем недогрузки. Именно гиподинамия создает условия для ненормального физического развития детей. Вместе с тем организация физической культуры в дошкольном возрасте имеет специфические, связанные с уровнем развития детского организма, особенности. Они существенно отличаются от тех подходов, которые имеют место у взрослых.

Вся ортодоксальная педагогика и медицина направлены на развитие и обслуживание, в среднем 10% жизненного потенциала человека. Они корригируют и восстанавливают, в основном, десятую часть биоэнергетики, упуская из-под контроля девяносто процентов психоэнергеники. Поэтому человек – царь природы и живет в 10-20 раз короче своей физической, социальной и интеллектуальной полиграммы, полученной от природы, проигрывая по продолжительности жизни многим представителям мира флоры и фауны.

«То, что человеку дано, если не множится, забирается то, что дано». Каждый нормально выношенный и рожденный дитя, действительно талантлив от природы и гениален от поколений. Однако, для раскрытия мозаики природных задатков, развития основы физический и нравственных качеств, культуры ума и тела, сама природа отпускает ровно 57 месяцев, включая период внутриутробного формирования. Она всеми силами старается сохранить пропорциональность потенциала развития до 6-8 лет, но к великому сожалению к 10 годам из 100% оставляет 20%, а к 20-25 годам остается в качестве базиса около 10% наследства. И это на все дальнейшее развитие, формирование и деятельность человека разумного. В свете вышеизложенного особое значение приобретает вопрос приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре, особенно тех, кто имеет существенные отклонение в состоянии здоровья. Физическое развитие дошкольника рассматривается не изолированно, а в контексте общего гармонического развития ребенка как не обходимое условие его здорового образа жизни

Решение данной проблемы, в значительной мере, зависит от совокупности ряда компонентов:

1. Подборки адекватных средств физического воспитания и образования функциональным возможностям занимающихся;
2. Совершенствования методики организации и индивидуализации проведения занятий физической культурой;
3. Порогового и подпорогового оптимума физических возможностей в культуре двигательной и интеллектуальной активности ребенка, его осознанной заинтересованности и обоснованной мотивации;
4. Функционального уровня терморегулирующей системы организма, занимающегося;
5. Педагогического сотрудничества: врачебно-педагогического контроля и человеческого фактора общения всех участников педагогического процесса.

Главное, чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Культура физического воспитания дошкольников, на современном этапе – это закладка основ здорового образа жизни.

Объект исследования: здоровый образ жизни.

Предметом исследования являются условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

Цель исследования: определить основные условия и методики формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать критерии оценки состояния здоровья ребенка и составляющие правильного его развития.
2. Рассмотреть физическое развитие, физическую подготовленность и физическое воспитание дошкольников.
3. Выявить примерную схему физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду
4. Проанализировать развитие движений у детей и формы организации физического воспитания в детском саду.
5. Провести диагностику физического развития детей старшей группы и сформулировать основные направления коррекционной работы с детьми разного уровня здоровья, привести контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений детей 5-6 лет.

Методы исследования: анализ данных на основе научных публикаций и опрос родителей и детей на предмет сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников в результате воздействия на них средствами физического воспитания.

Гипотеза: основные условия формирования здорового образа жизни у дошкольников создаются с помощью физического воспитания в связи с преобладанием в этом возрасте подражания в качестве способа усвоения новых знаний и умений.

Краткая характеристика глав:

В главе 1 рассматривается взаимосвязь двигательной активности и здоровья ребенка.

1.1 Особенности развития организма дошкольника: рост, вес, развитие кожных покровов, сердечно-сосудистой и нервно-психической систем.

1.2 Критерии оценки здоровья детей и основные группы здоровья.

1.3 Составляющие правильного развития ребенка: роль движений для развития психики и интеллекта; принципы правильного закаливания; рациональный режим дня; правильное дыхание.

1.4 Физическое развитие, физическая подготовленность и физическое воспитание дошкольников.

1.5 Примерная схема физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду: система физкультурно-оздоровительных мероприятий, составленная с учетом особенностей возраста, здоровья, физического развития детей.

1.6 Развитие движений у детей: двигательная культура, двигательное творчество и приемы его развития; специальные контрольные упражнения (тесты) для оценки двигательных и физических качеств ребенка.

1.7 Формы организации физического воспитания в детском саду: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные праздники и досуги и др.

Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у детей 5 лет средствами физического воспитания:

2.1 Проведение основных методик по диагностике и собственно диагностики физического развития детей старшей группы.

2.2 Анализ основных форм коррекционной работы с дошкольниками с учетом их физического развития.

2.3 Разработка программы физического воспитания детей старшей группы с целью формирования представлений о здоровом образе жизни.

2.4 Проведение с помощью анкетирования родителей диагностики сформированности здорового образа жизни у дошкольников в результате проведенной программы физического воспитания

Данная тема широко освещается в работах Вайнера Э.Н., Зайцева Г.К., Решетновой Г.А., Шнейдер О.С., Зинькович И.Б., Тарасовой Т.А., Шишкиной В.А., Осокиной Т.А., Лесковой Г.П. и др.

Глава 1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

1.1. Особенности развития организма дошкольника

Под дошкольным возрастом понимается период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. Движения его становятся свободными, он хорошо разговаривает, мир его ощущений, переживаний и представлений богаче и разнообразнее.

Увеличение роста детей в этот период происходит неравномерно — вначале он замедляется до 4—6 см в год, а затем на 6—7-м году жизни ускоряется до 7—10 см в год (период так называемого первого физиологического вытяжения). В этот период особенно важно правильное и обдуманное воздействие на ребенка, на формирование его мышечной и костной ткани, методами физической культуры. Усредняя приведенные цифры, ориентировочно можно считать, что каждый год после первого рост ребенка увеличивается на 5 см. Таким образом, рост ребенка дошкольного возраста можно приблизительно рассчитать по формуле: рост ребенка в возрасте одного года + (5 см X n), где n — возраст ребенка. Если рост в 1 год неизвестен, то для расчета принимается средний рост годовалого ребенка, равный 75 см.

Прибавка в весе в дошкольный период также происходит неравномерно. За 4-й год ребенок прибавляет около 1,6 кг, за 5-й — около 2 кг, за 6-й — 2,5 кг, т. е. в среднем 2 кг в год. Исходя из этого, вес ребенка дошкольного возраста можно приблизительно рассчитать по формуле: вес ребенка в возрасте одного года + (2 кг X n), где n — возраст ребенка. Если вес ребенка в 1 год неизвестен, то для расчета принимается средний вес годовалого ребенка, равный 10 кг. К 6—7 годам ребенок должен удвоить свой вес, который он имел в годовалом возрасте.

Кожные покровы в этом возрасте все более утолщаются, становятся эластичнее, количество кровеносных сосудов в них уменьшается, кожа становится более стойкой к механическому воздействию. Поверхность кожи в пересчете на 1 кг веса у детей до 6—7 лет больше, чем у взрослых, поэтому они могут легко перегреваться или переохлаждаться.

К 5—6 годам позвоночник ребенка соответствует форме его у взрослого человека. Однако окостенение скелета в этом возрасте не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, что обусловливает значительную нагрузку на скелет ребенка. Поэтому необходим постоянный контроль за позой ребенка, его движениями и играми. Одновременно важно и воздействие методами физической культуры на указанный процесс развития. Постель ребенка не должна быть слишком мягкой или неровной, он должен пользоваться только детской мебелью.

Важно, что физические нагрузки в этом возрасте необходимы, но они должны быть посильными, и приучать к ним, в ходе физического воспитания необходимо постепенно и осторожно.

В конце дошкольного возраста заканчивается формирование органов дыхания. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослых, развивается дыхательная мускулатура и ткань легких. Дыхание становится все более глубоким и редким — к 7 годам частота дыханий — 23—25 в 1 мин.

Сердечно-сосудистая система также претерпевает значительное развитие, становится более работоспособной и выносливой. Увеличивается масса сердца, сила его сокращений, оно лучше приспосабливается к физическим нагрузкам. Форма сердца и его расположение становятся почти такими же, как у взрослых. Постепенно стабилизируется пульс — к 5 годам до 100 ударов в 1 минуту, к 7 — до 85—-90 в 1 минуту.

Следует помнить, что адаптационные (приспособительные) возможности как органов дыхания, так и сердечно-сосудистой системы в

дошкольном возрасте намного ниже, чем у взрослых. Поэтому физические упражнения для детей должны строго дозироваться в соответствии с их возрастом. Недопустимо, например, когда на прогулке взрослый идет своим обычным шагом, а ребенку приходится бежать, еле поспевая за ним.

Нервно-психическое развитие, на которое также важно ориентироваться в процессе физического воспитания и формирования здорового образа жизни дошкольника достигает значительного уровня. Интеллектуальное поведение ребенка значительно совершенствуется. Словарный запас постепенно увеличивается до 2000 слов и более. В разговоре дети пользуются сложными фразами и предложениями; любят слушать чтение взрослых, легко запоминают стихи, могут составить небольшой рассказ о прогулке; уверенно начинают держать карандаш в руках, рисуют различные предметы, животных. Уже достаточно определенно ребенок выражает различные эмоции — радость, огорчение, жалость, страх, смущение. В этом возрасте определяются и развиваются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых, поэтому взрослые должны сами строго выполнять все требования, предъявляемые ими к ребенку.

Указанные данности психического развития дошкольника можно умело использовать в ходе составления и разработки занятий, направленных на физическое совершенствование ребенка и становление здорового образа жизни.

Таким образом, само развитие ребенка дошкольного возраста предполагает важности воздействия на его организм методами физической культуры и ориентирует и родителей и педагогов на становление у детей этого возраста здорового образа жизни именно методами физической культуры и физического воспитания.[1]

[1] Кулачина И.Ю. Возрастная психология Москва. 1991 г. С. 45.

1.2 Критерии оценки состояния здоровья ребенка

В педиатрической практике приняты 4 критерия оценки состояния здоровья ребенка:

— уровень физического развития, его гармоничность;

— соответствие параметров функционального состояния основных систем жизнеобеспечения биологическому возрасту;

— степень резистентности (устойчивости, сопротивляемости) организма к внешне средовым факторам и неблагоприятным воздействиям;

— наличие или отсутствие хронических заболеваний. Важно помнить, что каждый из указанных критериев, взятый самостоятельно, не может дать полную характеристику. Только совокупность информации по всем критериям в комплексе позволяет объективно оценить состояние здоровья ребенка.

В соответствии с названными критериями детей можно условно разделить на 5 основных групп здоровья:

1. Здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций.

2. Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.

3. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохранными функциональными возможностями организма.

4. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями.

5. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Как правило, дети данной группы не посещают детские учреждения общего профиля и массовыми осмотрами не охвачены.

К первой группе относятся здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием, не имеющие уродств, увечий и функциональных отклонений. Ко второй группе относятся дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфологические изменения. Сюда же следует относить переболевших детей, особенно перенесших инфекционные заболевания, и детей с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии и со значительным дефицитом массы тела, а также часто (4 и более раз в год) болеющих.

Между здоровьем и болезнью существует много переходных состояний. Диагностика ранних сдвигов, предшествующих возникновению патологических процессов, возможна при правильной ориентировке в показателях здоровья, отклонений от возрастной нормы.[2]

1.3 Составляющие правильного развития ребенка

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление

---

[2] Лайщане С. Я. Физическая культура для малышей. — М., 1987. С.124-125

израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Это не только прогулки за пределами дошкольного учреждения, но и соревнования. «Кто быстрей?», «Кто сильней?», «Кто больше?», «Кто точней?». Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей и, конечно, воспитателей — исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений, т. е. координации, скорости, силы, выносливости.

В научной литературе существует понятие биологической достаточности движений. Условно говоря, это то количество движений, которое необходимо для нормального развития малыша. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития.

Интенсивность и продолжительность нагрузок должна быть такой, чтобы у ребенка не возникали признаки переутомления, чтобы он не терял интерес к этому виду деятельности, все движения выполнял с желанием, без предупреждения.

Поскольку игра в детском возрасте является ведущим видом деятельности, то желательно организовывать ее таким образом, чтобы она, включая разнообразные движения, носила соревновательный характер.[3]

К настоящему времени усилиями физиологов, гигиенистов и педиатров разработаны и проверены на практике правила (принципы), которыми следует руководствоваться в проведении закаливающих процедур у детей:

— закаливание можно начинать и проводить далее только при полном здоровье ребенка;

— необходимо постепенное увеличение интенсивности закаливающих мероприятий;

— процедуры закаливания должны носить систематический характер, не иметь перерывов (за исключением возможной болезни ребенка);

— следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст;

— начинать закаливание можно в любое время года, но предпочтительным является теплый период;

— закаливающие процедуры должны вызывать у ребенка положительные эмоции, в противном случае можно получить отрицательный эффект — негативное отношение, боязнь.

Сегодня следует внести некоторые уточнения в эти устоявшиеся взгляды. Дело в том, что изложенные выше и общепринятые в практике принципы закаливания, все без исключения, ориентированы на формирование устойчивости к холоду, хотя воздействие высоких температур на ребенка создает не меньше проблем, особенно летом.

Анализ физиологических механизмов адаптации к холоду показывает, что холодовые раздражители вызывают сосудосуживающие реакции на коже и подкожной клетчатке из-за наличия большого числа холодовых рецепторов. Реакции адаптации к холоду сформированы уже к моменту

---

[3] Популярная медицинская энциклопедия. /под.ред. Б.В.Петровского. М. Советская энциклопедия. 1981. С. 152.

рождения ребенка. В противоположность этому сосудорасширяющие реакции при тепловом воздействии выражены у детей слабо, да и число тепловых рецепторов в 10 раз меньше, чем холодовых.

Следовательно, рациональное построение тактики приспособления организма к меняющимся температурным параметрам среды должно базироваться на сочетании разнонаправленных температурных воздействий — на температурных контрастах. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и тем самым повышают эффективность закаливающих процедур.

Экстремальные сверхсильные холодовые экспозиции вызывают колоссальное напряжение всех физиологических систем, в частности терморегуляции, что чрезвычайно опасно в детском возрасте, и безболезненные последствия бывают лишь у немногих детей. Приходится только удивляться родителям — сторонникам «моржевания» детей. В ряде городов даже возникли клубы, где главными методами закаливания детей, начиная с раннего детства, являются хождение босиком по снегу без одежды, обливание ледяной водой и зимние купания.

Тот факт, что у некоторых детей эти процедуры проходят без осложнения, более того, они меньше болеют простудными заболеваниями, имеет свое объяснение: индивидуальная чувствительность к температуре, высокая реактивность сосудистого русла на холодовые воздействия, сформированность иммунной системы.

Здоровью других детей эти закаливающие мероприятия могут принести непоправимый вред, поэтому, приступая к нетрадиционным методам закаливания, необходимо подумать об их целесообразности.

Можно ли использовать закаливающие процедуры, если ребенок часто болеет респираторными заболеваниями?

Не только можно, но и нужно. При этом нельзя забывать, что методы и Приемы закаливания должны носить щадящий характер и подбираться строго индивидуально с учетом состояния здоровья ребенка. Естественно, во

время болезни и в период выздоровления закаливающие мероприятия применять не рекомендуется. Некоторые педиатры рекомендуют прибегать к следующему приему: назначать часто болеющим детям закаливающие процедуры по схеме п— 2 в течение 2-3 месяцев, а затем п—1, где п — возраст ребенка. По этой схеме 6-летнего часто болеющего ребенка следует закаливать сначала как 4-летнего, а затем как 5-летнего, пока его здоровье не нормализуется. В этом есть определенная логика, т. е. частые респираторные заболевания свидетельствуют об отставании развития у ребенка физиологических механизмов терморегуляции, сниженного иммунитета и слабой сопротивляемости к инфекциям.

Луи Пастер впервые установил, что охлаждение активизирует жизнедеятельность патогенных микроорганизмов, к примеру стафилококков, и вирусов, в результате развивается острое респираторное заболевание. Экспериментально установлено, что после охлаждения незакаленного ребенка в слизистой оболочке его носа число бактерий возрастает примерно в 1000 раз!

К настоящему времени получены убедительные научные обоснования физиологических механизмов благоприятного воздействия на организм человека хождения босиком. Экспериментально установлено, что на подошвенной поверхности стопы на единицу площади тепловых, холодовых и механических рецепторов значительно больше, чем на остальных участках кожи. Сигналы от этих рецепторов по многочисленным нервным путям воздействуют на многие функции организма, одновременно тонизируя кору больших полушарий и деятельность желез внутренней секреции.

Однако не следует забывать, что современная обувь обладает высококачественными теплоизоляционными свойствами, что создает постоянный комфортный микроклимат для ног. В этих условиях происходит постоянное снижение тепло регуляторных механизмов нижних конечностей и любое охлаждение ног у незакаленного человека (ребенка) может вызвать простуду, поскольку ступни находятся в рефлекторном взаимодействии со

слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. При местном охлаждении ног появляется насморк, кашель, хрипота.

Поэтому, признавая, что хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Утром и вечером сеанс хождения босиком должен начинаться с 3—5 мин, увеличиваясь на 1—2 мин ежедневно. В итоге процедура доводится до 1 ч. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. С наступлением осени выход на улицу босиком следует проводить по выше приведенной временной схеме. За лето кожа ступней ног огрубевает, притупляются болевые ощущения, снимается чувствительность к холоду. После каждой прогулки босиком ноги необходимо вымыть, ступни энергично растереть, а икроножные мышцы промассировать.

Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Процесс закаливания предусматривает постоянное движение: после процедуры «жесткого» закаливания прогулку следует продолжить в сухой обуви.

К сожалению, не все дошкольные учреждения имеют условия и оборудование для определения уровня закаленности ребенка, но существуют сравнительно несложные методики, которые дают объективную информацию о степени закаленности организма ребенка.[4]

Одним из непременных условий нормального развития ребенка является соблюдение рационального, построенного с учетом возраста,

---

[4] Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание №3. 2000. С. 52-54.

режима дня. Научные основы построения режима базируются на результатах исследований нейрофизиологов и биоритмологов. Если нейрофизиология дала обоснование динамики психофизиологических процессов в организме, то биоритмология установила кардинально важное положение: все известные процессы в организме человека протекают с определенной ритмичностью, которая выступает в качестве ведущей и универсальной жизненной закономерности. Иначе говоря, биоритмы человека определяют его поведенческие реакции, влияя на физиологические и психологические процессы. Из многочисленных биоритмов важнейшими для обеспечения жизнедеятельности принято считать околосуточные, или циркадные. Именно они определяют продолжительность и интенсивность биологического процесса в интервале 20—28 ч.

Возрастная биоритмология очень молодая наука. Однако имеющиеся факты свидетельствуют о ее успешном развитии и широком использовании установленных закономерностей. Так, к настоящему времени доказано, что некоторые биоритмы начинают проявляться уже у плода (ритмичное сокращение сердца), у новорожденного (ритмичное дыхание, прием пищи), но их закрепление и разнообразие реализуется постепенно.

Считается, что на каждом этапе онтогенеза имеются свои специфические биоритмы. Именно возрастная специфика биоритмов наиболее объективно отражает динамику и продолжительность физиологических процессов и некоторых функций. К примеру, сравните продолжительность сна ребенка, взрослого и пожилого человека.

Особую значимость для правильной организации режима дня в любом возрасте имеют суточные колебания уровня работоспособности. По этому признаку всех людей условно делят на «жаворонков», «сов» и «голубей». Первые рано просыпаются, но и рано ложатся спать, вторые — просыпаются поздно, высоко активны ночью, могут ложиться спать очень поздно. «Голуби» занимают промежуточное положение между «жаворонками» и «совами».

«Жаворонки» с раннего утра отличаются высоким уровнем основных функций, легко включаются в деятельность, в то время как у «сов» наблюдается низкий уровень этих показателей, они несколько заторможены, менее активны.

Учет индивидуальных биоритмологичеких особенностей — необходимое условие для рациональной организации деятельности, а, следовательно, и режима дня. К сожалению, существующие режимы в дошкольных учреждениях ориентированы на «голубей», которые составляют примерно половину от общей численности детей. Единственным оправданием существующих схем режима дня детей является то, что регулярно повторяющаяся деятельность постепенно формирует так называемый динамический стереотип, который запечатлевается в «вегетативной памяти» и реализуется при возникновении соответствующих условных раздражителей.

Основные режимные моменты, которые должны выполняться в семье и в детском саду, — время пробуждения, приема пищи, прогулок, отхода ко сну. Остальные режимные моменты могут меняться по продолжительности и порядку исполнения. Чем ближе режим детского сада к индивидуальным особенностям биоритмов ребенка, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Итак, режим ребенка должен соответствовать его «биологическому портрету», быть стабильным, не консервативным и однообразным. И еще одно замечание. В детском возрасте можно проводить некоторую коррекцию биоритмов в желательном направлении. Конечно, речь не может идти о коренной ломке — из «совы» делать «жаворонка». Имеется в виду небольшая поправка индивидуальных отклонений уровня работоспособности в течение дневного бодрствования: у «жаворонков» во второй половине дня, а у «сов» — в первой. Эта задача решается умелым сочетанием умственных, эмоциональных и физических нагрузок в игровых ситуациях, обеспечивая таким образом желательную ритмичность процессов в организме ребенка.

В физиологии существует понятие адекватности. В нашем случае адекватность — это соответствие количества поступающего в организм кислорода (в составе воздуха) требованиям уровня обмена.[5]

Объем (количество) воздуха, поступающего в организм в течение одной минуты, или вентиляция легких, определяется производным двух параметров: частоты и глубины дыхания. У детей в силу возрастной специфики развития эти параметры значительно отличаются от параметров взрослых людей не только количественными, но и качественными характеристиками: силой дыхательных мышц, объемом и формой грудной клетки, состоянием системы регуляции дыхания, частотой дыхательных актов, их продолжительностью. Высокий обмен веществ у детей обусловливает высокую потребность в кислороде, в то время как морфологические и функциональные особенности легких и грудной клетки во многом ограничивают глубину дыхания. Так, у взрослого человека в покое регистрируется 15—16 дыхательных актов, у 5—6-летних детей — около 25, а у 1—2-летних — 30—35.

Потребность организма в кислороде удовлетворяется у здорового ребенка существующим механизмом автоматического и поочередного включения вдоха, а затем выдоха, действующим без участия сознания. Благодаря этому механизму мы не отвлекаемся на сознательную регуляцию глубины и продолжительности вдоха и выдоха, в организм поступает столько кислорода, сколько требует сиюмоментная деятельность.

При интенсивной мышечной работе (быстрая ходьба, бег, гимнастика, подвижные игры и т. п.) ситуация несколько меняется — кислорода нужно много, а ресурсы автоматического регулирования исчерпаны. Вот здесь нужно сознательное управление актами вдоха и выдоха. Обучая ребенка правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы он делал глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол легких.

---

[5] Физическая подготовленность дошкольников. — М., 1988. С.105-107

Вдох при этом осуществится сам собой — рефлекторно — и будет достаточно глубоким. Конечно, это необычный способ дыхания, но ребенок его достаточно быстро освоит. Немного настойчивости взрослого — и малыш с удовольствием включится в игру. Вы считаете: 1—2—3—4 — это время вдоха, 1—2 вдоха или вдох делается на 2—3 шага, а выдох — на 3—5 шагов.

Важно также научить ребенка дышать носом, а не ртом. С этой целью можно организовать, например, пускание мыльных пузырей (интересное и полезное занятие для малышей) или использовать другие приемы, желательно через игру. При плавании характер дыхания. несколько иной: вдох делается через нос, а выдох интенсивный — через рот в воду.[6]

1.4 Физическое развитие, физическая подготовленность и физическое воспитание дошкольников

В узком значении термин физическое развитие используется для обозначения антропометрических и биометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т. д.). В широком понимании термин «физическое развитие» включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие). В детском саду не менее двух раз в течение года проводится специальное обследование физического развития детей, определяется гармоничность развития, соответствие его возрастным физиологическим показателям. При отклонениях в физическом развитии с детьми проводится коррекционная работа.

Физическая подготовленность— это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств. Она является важным показателем не

[6] Физическая подготовленность дошкольников. — М., 1988. С.95-97

только физического, но и общего развития ребенка. Интересно отметить, что в педагогических материалах еще в 30-е годы был поднят вопрос о так называемом «моторном паспорте» ребенка. В работах многих физиологов и педагогов подчеркивается, что точное движение является свидетельством интеллектуальной работы мозга. Поэтому умение ребенка правильно выполнять движения — косвенный показатель его умственного развития. Ученые разработали нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требований к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ физического воспитания для дошкольных учреждений.

Физическое воспитание дошкольника — это система мероприятий, направленных на развитие систем и функций организма ребенка, его гармонического развития. Она базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлена на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях является частью общегосударственной системы физического воспитания. Строится она с учетом возрастных, психологических особенностей детей при обязательном контакте с семьями.

Целью физического воспитания является формирование у детей здорового образа жизни.

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

В группе оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение его активности и общей работоспособности.

Решение образовательных задач предусматривает формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли

физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

С воспитательными задачами связано разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В основе физического воспитания лежат психогигиенические, эколого-природные факторы, а также движение и физические упражнения, выступающие в форме целостного двигательного режима.

Психогигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования и т. д. Любой из перечисленных факторов способствует осуществлению цели и задач физвоспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка. Поэтому при оценке эффективности названных факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

Эколого-природные факторы. Природа — среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Однако положительный результат дает только экологически чистая природа. Поэтому при использовании природных факторов необходимо прежде убедиться в возможности их использования, определить индивидуальную дозировку.

Особенно важно правильно использовать природные факторы в качестве закаливающих средств, органически включая их в режимные процессы: например, облегчить одежду, обувь во время физкультурных мероприятий, использовать холодную воду при умывании и полоскании горла и рта, после еды и т. д.

Наиболее эффективными видами закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которыми дополняется естественное закаливание.

В условиях нынешнего экологического не уюта нужно научить детей находить для игр и отдыха уголки природы, куда меньше всего проникают пыль, грязь, вредные запахи от промышленных предприятий и машин; предусмотреть такие места на участке детского сада и в ближайшем окружении.

Воспитатель должен научить детей бережно относиться к каждой травинке, цветку, кустику. Дети постепенно постигнут истину: там, где побывал человек, должна оставаться чистота, ведь она залог здоровья.

Научите детей обращаться за помощью к природе в случае необходимости: спрятаться от холодного ветра под ветками большого дерева или за кустами с подветренной стороны, приложить подорожник к ранке, растереть снегом озябшие руки.

При каждой возможности рассказывайте детям какую-нибудь историю о растениях, прочитайте рассказ, стихотворение, загадайте загадку, вспомните пословицу, поговорку о пользе природы для человека. И пусть у детей будут свои сказки и игры, в которых природа щедро награждает человека за его внимание к ней.[7]

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность — биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей. Воспитатель разрабатывает двигательный режим для детей своей группы с учетом их возраста, здоровья.

Основное содержание физического воспитания в дошкольном учреждении составляют различные виды физических упражнений: основные,

---

[7] Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М., 1983. С.15-27

танцевальные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, простейшие формы: туризм, дальние прогулки за пределы дошкольного учреждения. Дети должны не только овладеть ими на уровне возрастных возможностей, но и иметь элементарное понимание их пользы для здоровья. У каждого ребенка непременно должны быть свои любимые игры или упражнения. Полное отсутствие интереса к движениям рассматривается как фактор риска в развитии ребенка.

Физические упражнения в детском саду по своему содержанию и направлению значительно шире, чем только средство формирования двигательных умений. Они ориентированы на развитие навыков общения, на получение и закрепление информации об окружающем мире и о самом себе, на развитие трудовых действий, осознание себя как частицы природы, общества, как личности.

Каждое дошкольное учреждение имеет право на свои подходы в организации физического воспитания; педагогический коллектив сам определяет, каким формам физической культуры отдать предпочтение, оценивая их эффективность по конечным результатам. Воспитатели групп также могут по своему усмотрению останавливать выбор на тех или иных системных и эпизодических физкультурных мероприятиях, подчинив их решению выдвинутых задач.[8]

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится на следующих принципах:

принцип разностороннего развития личности предполагает, что При решении специфических физкультурных задач также обеспечивается и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. Любое физкультурное мероприятие должно активизировать мыслительную деятельность, создавать условия, в которых ребенок сам ищет наиболее

[8] Шебеко В. Н., Каманова Д. В. Физическая культура в средней группе детского сада. — Минск, 1990. С.9-14

рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки и оборудования, эмоционально воспринимает ритм, музыку;

принцип гуманизации и демократизации обязывает отказаться от авторитарного стиля отношений с детьми, педагогических стереотипов.

Физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребенка — вот что лежит в основе любого педагогического процесса, независимо от избранной системы в целом или отдельных направлений. Вся физкультурная работа строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений ребенка. Взрослый должен знать, куда и как вести ребенка.

Воспитателю предоставляются права свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать действительно высокие конечные результаты физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными. Оно обязывает воспитателя определять ближайшую зону здоровья, физического и двигательного развития детей; находить наиболее результативные средства, формы и методы воспитания, объединяя их в систему; оценивать эффективность используемых методик.

Принцип индивидуализации обязывает обеспечить здоровый образ жизни в детском саду каждому ребенку с учетом его здоровья, развития, интересов и т. д.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду оценивается по конечным показателям здоровья, физического и двигательного развития детей.

В начале учебного года (или еще до прихода малыша в дошкольное учреждение) вместе с медиками нужно обсудить все вопросы, связанные с индивидуализацией воспитания каждого ребенка: составить четкое представление о состоянии здоровья, об особенностях физического развития, уровне сформированности двигательных умений, о направленности

интересов. Пусть картина этих данных будет постоянно в поле зрения воспитателя.

Идея гуманизации должна быть заложена и в режиме дня: при наличии временных ориентиров для отдельных режимных моментов в целом желательно, чтобы режим был индивидуален для каждого ребенка. Так, если кто-то выспался, он не лежит в постели, пока проснутся все остальные; нецелесообразно также будить ребенка только потому, что все остальные уже проснулись. Для каждого ребенка в любое время дня предусматриваются такие условия, которые обеспечивают ему по желанию подвижную или спокойную деятельность, собственный стиль сверстников.

Особой осторожности требует организация закаливания. Оно не может быть одинаковым для всех детей группы, так как здоровье у всех разное. Дети, часто болеющие, с отклонениями в физическом развитии, малоподвижные, не умеющие ритмично и красиво двигаться, имеют право на дополнительное внимание воспитателя, врача; здоровые, опережающие в развитии сверстников — на особые формы занятий, условий для развития способностей.

Нельзя быть безразличным к тому, что некоторые дети не любят зарядку, ленивы в движениях — физкультура нужна всем. Нужно найти для каждого «волшебный ключ» — то средство, которое вовлечет малоподвижного ребенка в интересную двигательную деятельность.[9]

В современных условиях воспитатель детского сада обязан быть квалифицированным специалистом прежде всего в области здоровья, которое выступает не самоцелью, а условием и средством формирования личности.

Осуществлять физическое воспитание детей — это значит:

— уметь анализировать и оценивать степень здоровья, физического и двигательного развития детей;

---

[9] Шишкина В. А. Азбука движений малыша. — Минск, 1988. С.128-136

— формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на календарный год) и определять первостепенный из них с учетом особенностей каждого из детей;

— проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности с учетом объективных и субъективных причин.

— организовывать процесс воспитания по определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы, методы работы в конкретных условиях;

— сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

— владеть самооценкой своего профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.[10]

1.5 Примерная схема физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий составляется с учетом особенностей возраста, здоровья, физического развития детей.

Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

— соблюдение санитарных и гигиенических требований;

— сквозное проветривание (3—5 раз в день в отсутствие детей);

— специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух;

— поддерживание температуры воздуха в пределах 20—22° С.

---

[10] Шишкина В. А. Движение движения. — М., 1992. С.8-11

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья, и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим (объем двигательной активности в пределах 5,5—9 тысяч шагов, продолжительность — 4 ч в день).

Организованная двигательная деятельность

Утренняя гимнастика (ежедневно) 5—7 мин

Занятия физкультурой (1—2 раза в неделю) 20—25 мин

Подвижные игры на первой и второй прогулках 3— 4 раза в неделю 20 —25 мин

Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

— утром 10—15 мин

— после завтрака 5—7 мин

— на прогулке 40—50 мин

— после сна 7—10 мин

— на второй прогулке 30—40 мин

Базовая и игровая деятельность 60—100 мин

Закаливание:

— оздоровительные прогулки, ежедневно 3—4 ч

— умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук

— полоскание рта и горла после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)

— воздушные ванны до и после сна, на занятии 5—10 мин по физкультуре

— ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

— контрастные ножные ванны по специальной методике (ежедневно после сна) от 2 до 20 мин

— использование элементов «пульсирующих» температур в течение дня

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т. п.).[11]

[11] Шишкина В. А. Движение движения. — М., 1992. С.205-206

1.6 Развитие движений у детей

Насколько важно разнообразие движений для развития ребенка? На этот вопрос прекрасно ответил известный теоретик и практик физического воспитания П. Ф. Лесгафт: «Чем менее разнообразия в движениях мы допускаем у ребенка, тем менее ловкости и грациозности мы у него встретим».

Давно замечено, что ребенок, мало что умеющий делать, с трудом овладевает новыми движениями. И наоборот, кто больше умеет, тот быстро и легко усваивает новые движения и действия, выполняет их с большой радостью и всегда вносит в них элементы творчества. Почему так происходит? Если проанализировать действия ребенка, то можно заметить, что они складываются (как и вообще вся деятельность человека) из однородных движений, выполняемых в различных комбинациях и в разных условиях (направление, скорость, амплитуда и т. д.). Новое действие — это, по существу, двигательный акт, выполненный с учетом новых условий. Есть основные, «узловые» движения, без которых сложные действия невозможны. Двигательный опыт — это, по существу, многочисленные вариации движений, в основе которых лежат обратные акты, связанные в определенном порядке в новое действие. Чем больше видов и способов движений знает ребенок, тем содержательнее и богаче его деятельность в целом.

Важно обеспечить осознанное овладение каждым движением. Вот несколько упражнений в этом направлении, по аналогии с которыми можно придумать другие.

Построить вместе с детьми две параллельные дорожки из кубиков: одну сплошную, другую с промежутками, как шпалы на железной дороге. Предложите пройти сначала по первой, затем по второй и ответить на вопрос: по какой из них идти легче? Позднее детям даются задания

построить «легкие» и «трудные» дорожки из однородных предметов (веревочек, скакалок, плоскостных геометрических фигур, обручей, набивных мячей, мешочков с песком, чурбачков и др.), а затем из разнородных (например, из доски, лежащей на полу, и приставленных к ней кубиков, обручей).[12]

Что такое культура движений дошкольника?

Культура движений прежде всего оценивается их красотой. В свою очередь, понятие красоты движений определяется их положительным воздействием на организм, целесообразностью:

Дело в том, что правильное выполнение движений благоприятно сказывается на функционировании внутренних органов, укрепляется осанка, человек меньше устает. Красота движений — это ловкость, грациозность, сила, умение заставить себя двигаться легко, непринужденно и в усложненных условиях.

Культуру движений характеризует также их «запас». В дошкольном возрасте ребенок овладевает на элементарном уровне практически всеми видами и способами основных человеческих движений. Важно научить детей свободно пользоваться этими движениями в зависимости от условий и ситуаций.

Двигательное творчество является третьей составной частью культуры движений. Возможно ли оно в дошкольном возрасте? Ответ однозначен: не только возможно, но и необходимо. Есть очень простое средство для этого — не допускать трафаретности в движениях, играх детей, дать им возможность быть всегда исследователями, создать условия для самостоятельного приобретения двигательного опыта в разнообразной предметно-игровой среде.

Развитию двигательного творчества способствует постоянное изменение расположения физкультурных пособий, с которыми дети

---

[12] Шишкина В. А. Движение движения. — М., 1992. С.1-8

выполняют движения; усложнение предлагаемых детям движений; развитие у детей умения двигаться не только «рядом», но и «вместе».

Можно обеспечить разнообразие двигательной деятельности, используя совсем незначительное количество простых пособий: во-первых, расставляя их по-разному; во-вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом пособии; в-третьих, развивая у детей умение выполнять на каждом пособии все знакомые движения. Вот несколько советов-алгоритмов.[13]

1 (основанный на психологии малыша-«исследователя»). Научите познавать любую новую игрушку, бытовой предмет движениями рук, глаз, локомоциями (движениями с перемещением в пространстве).

Пример: принесем в группу деревянный шарик 3—5 см в диаметре (у воспитателя они припасены). Игра начинается с двумя-тремя детьми: «Вот шарик — его можно крепко зажать — спрятать в ладонях (чтобы не выглядывал), покатать (чтобы не выскочил из рук), переложить из одной руки в другую (перед собой, над головой, за спиной и т. д.), покрутить на полу вокруг своей оси, покатать медленно по полу; прокатить по каким-либо предметам — по столу, доске, ковру, по рейке гимнастической лестницы («Как вы хорошо, по-разному придумали!»). Подарите шарики куклам, игрушкам, кто кому хочет, а я вам дам другие (по цвету, размеру, из другого материала — пластмассы, резины, обтянутые тканью, кожей). Как вы будете играть с этими шариками?» Можно предложить детям поменяться шариками, отгадывать, у кого какой, прятать и искать, складывать в корзинку, дарить куклам и т. д.

В следующий раз приносятся шары и мячи разного цвета, размера, из разного материала. Интересно наблюдать, внесут ли ребята в игры с этими предметами какие-либо новые движения с учетом новизны материала:

---

[13] Степаненкова Э. Н. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх // Роль физического воспитания в подготовке детей. — М., 1990. С.62-78

резиновый мяч прыгает, с большим мячом интересно играть вдвоем, на нем можно кататься лежа на животе; отталкивать носками ног, слегка подпрыгнув вперед; бросать сверху высоко поднятыми руками, прокатывать между ногами по полу назад-вперед; можно посидеть на нем; как можно заставить мяч оставаться без движений на плоской поверхности. Можно с уверенностью сказать, что, увидев движение-образец воспитателя, получив какое-то движение спонтанно, подражая другим, дети будут каждый раз радоваться появлению предметов круглой формы в группе и без конца искать новые варианты движений.

Множество вариантов движений дают обручи, скакалки. Сюжетные игрушки (зверята, птицы, домашние животные) также могут войти в игры детей в единстве с движениями: поиграем в прятки — спрятать лисичку за спину, под мышку, под ноги (присев), построить для нее домик, придумать сюжет:

«Жила-была в лесу лисичка-сестричка, что она умела? Она сама сейчас это покажет (ходить, бегать, искать корм, играть с зайчиками, прятаться под деревьями, ходить в гости к детям и у них пить чай, говорить, танцевать)».

При внесении физкультурного пособия нужно показать, как можно выполнить на нем все основные движения и разные их способы (например, ходить по доске обычно, на носках, боком, спиной; показать, как по ней пройдет Петя-петушок, цапля, пробежит лошадка, проползет Миша-медведь, подпрыгивает воробышек, ляжет отдыхать Хрюша-поросенок, спрячется (присядет, закрыв лицо) Котя-коток.

2. Верните интерес к надоевшим игрушкам через яркую новизну с использованием движений.

В группе новая кукла... Чем она отличается от десятка таких же в группе, уже наскучивших? — У нее длинные волосы — вот такие (движения рук), пышная юбочка — вот такая! Она умеет танцевать вдвоем с Таней (и с Сережей, и с Ирочкой), и даже втроем, если взяться всем за руки; а еще она хочет показать, как можно кружиться вдвоем.

Заканчивается знакомство с новой куклой тем, что она «предлагает» научить всех кукол, которые есть в группе, кружиться, только по-разному (подняв над головой, перед собой, спрятав за спину, встав на носочки, в полу приседе, низко присев, объединившись с кем-нибудь из детей).

Можно обыграть простой сюжет: «Научи кукол ходить по доске, возить за веревочку машину и кататься на ней, нагружать кубики в машину».

3. Почаще меняйте расположение мебели, пособий в группе, находите новые варианты размещения предметов в пространстве, объединяйте отдельные предметы, пособия, игрушки в своеобразные комплексы, специально устраивайте различные преграды в группе — натяните веревочки на разной высоте (минуты по 3—4), на свободном месте поставьте корзину с мячами, мешочками для метания, вынесите обручи; приставьте к гимнастической лестнице доску, куб или постройте дорожку из кубиков, плоскостных предметов.

4. Периодически в часы самостоятельной деятельности детей появляйтесь перед ними в спортивных брюках и, как бы не обращая на них внимания, отбивайте мяч, прыгайте со скакалкой, подтягивайтесь на перекладине, под магнитофонную запись выполняйте простые ритмические движения. Дети будут с интересом наблюдать за вами и попытаются подражать вам.

5. Сделаем так, чтобы в любую минуту дня каждый ребенок мог найти для себя «занятие-движение»: в группе обязательно нужно предусмотреть свободную от мебели и игрушек площадь; игрушки-двигатели меняются несколько раз в день (например, большие мячи, обручи заменяют средними, малыми, другого цвета, вместо них можно внести воздушные шары, кольца и т. д.). В режиме дня надо четко закрепить время для самостоятельной двигательной деятельности. Малоподвижным детям — особое внимание! Детей большой подвижности чаще ориентировать на движения, требующие сдержанности, осторожности (ходьба и бег по ограниченной площади и т. п.).

6. Каждому движению при первоначальном разучивании старайтесь придать образность: ходит петушок, цапля, лошадка (с высоким подниманием колен), ходят гуси (в полу приседе); косолапый мишка — внешней стороной стопы, идет маленький человечек, малыш, — мелким шагом, идет великан — широким шагом, подбирается кошка к мышке (крадучись); с гордой осанкой, оглядываясь назад, — «идет лиса — всему свету краса»; размахивая в такт музыке руками — физкультурник; в разном темпе — в умеренном, вдвоем держась за руки, — мама с дочкой гуляют, очень медленном — старенький дедушка, быстром — папа спешит за сыночком в детский сад; в различных направлениях — прямо, боком, назад (рак); по кругу (вокруг обруча, по ободу обруча, змейкой и т. д.).

Для развития двигательного творчества можно использовать любые физические упражнения ~ все зависит от условий, созданных для двигательной деятельности детей, и методик обучения. Основное — не допускать трафаретности движений, больше предоставлять детям возможностей для самовыражения в играх и занятиях.[14]

Могут использоваться и специальные приемы развития двигательного творчества — проблемные ситуации, двигательные загадки, интересные игры-задания:

— придумать разные способы упражнений, с использованием всех имеющихся пособий;

— найти в группе предметы, которые можно катать (мячи, шары, обручи, каталки, палки, колечки); построить «каталки» (например, на палки или мячи положить доску, в 2 кольца вставить палку).

Полезны упражнения и соревнования, которые помогают детям почувствовать уверенность в движениях, оценить свои умения: пробежать змейкой, не задев предметы или не уронив их (кегли, кубики, стулья, мячи);

---

[14] Лескова Г. П. Роль умственной деятельности в освоении детьми физических упражнений // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М., 1984. С.3-9

метать в различно расположенные цели; прокатить на определенное расстояние обруч, мяч; постоять на одной ноге (позднее — с закрытыми глазами) на чурбаке, скамейке, с разным положением рук, наклонившись; пройти по прямой, по кругу, спиной вперед, с закрытыми глазами; покружиться и остановиться не упав; после бега стать на носочки, на одной ноге быстро подняться на возвышение (кубик, стул); выполнять различные движения пальцами с разными предметами (катать и вращать их двумя пальцами, в одной и двух ладонях катать палку или карандаш); удерживать определенное время («кто дольше?») мешочек с песком за уголок, на пальце, подкинуть его и ловить на ладонь, на три пальца, прокатить мешочек, мяч по руке; изобразить зверей, птиц, ситуацию, описанную в художественном тексте («ветер по морю гуляет...», «ты скачи, скачи, лошадка, гоп-гоп»); выделять средства выразительности движений (быстро — медленно, легко — тяжело, плавно — резко, на носочках — на всей стопе — на пятках, положение тела выше — ниже, разная осанка, дополнительные движения головой, руками, бесшумно — громко и др.); выразительно передавать тексты считалок, пословиц, поговорок, загадок о физкультуре движениями, знать несколько наизусть, делать несложные рисунки для движений на земле, снегу (линии прямые, волнистые, многоугольник, круг, квадрат, классики); придумать элементарные движения для простого сюжета: «Это дом, от него идут разные дорожки: эта к Бабе-Яге в лес — какая она? Эта — мимо острова Буяна — какая она? В царство Мороза Иваныча — какая она? И т. п.». Сначала дети рисуют, а затем обыгрывают то, что нарисовали.

Указанные выше упражнения и игры помогут воспитателю сделать игры детей целесообразными, внести подвижность, увлечь движениями малоподвижных, обогатить содержание двигательной деятельности в целом, приобрести двигательный опыт.[15]

---

[15] Степаненкова Э. Н. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх // Роль физического воспитания в подготовке детей. — М., 1990. С.72-73

Удивительный мир детей 4 лет — «почемучек» — требует такой системы формирования двигательной активности, в которой естественное место заняли бы бесконечные детские вопросы. Для этого полезно продумывать специальные ситуации, где предметно-игровая среда помогает ребенку ответить действием на вопрос взрослого, а затем научиться задавать вопросы сверстникам и себе.

Пусть дети пробуют отгадать двигательные загадки:

— для какого движения какая подходит дорожка (построить узкую, широкую, извилистую, наклонную и т. д. дорожки; мостик узкий и широкий, прочный и качающийся, прогнувшийся в середине), и проверить движением;

— можно ли на дорожках из одинаковых пролетов выполнить другие, кроме ходьбы и бега, движения (прыжки, лазанье, метание);

— как построить такую дорожку, когда для ходьбы потребуется помощь товарища;

— какие предметы можно использовать для того, чтобы перейти болото;

— по какой дорожке может «пробежать» мешочек для метания-как мешочек может передвигаться по дорожке (его можно передвигать рукой, ногой, головой, каким-нибудь предметом, положить на машинку и т. п.);

— если 2—4 детей (любое число больше одного) построят каждый свою дорожку, то сколько будет всего дорожек? Как интереснее ходить: по одинаковым дорожкам или по разным;

— при ходьбе по дорожке что может делать язычок (петь, считать говорить стихи, щелкать), туловище, глаза;

— какие ворота можно построить «из себя» (стать ноги врозь, на четвереньки), чтобы прокатить мяч;

— по какой дорожке мяч, машина, каталка покатятся сами;

— может ли воздушный шарик прокатиться по наклонной дорожке до конца;

— какой мяч (тяжелый или легкий) дольше покатится по наклонной дорожке? Покатится ли кубик, кегля, мешочек с песком? Как провести оценку двигательных и физических качеств?[16]

Разработаны специальные контрольные упражнения (тесты) для оценки двигательных и физических качеств ребенка. Проверка может проходить как в помещении, так и на участке детского сада в первую или во вторую половину дня. Требования к месту обследования могут быть сведены к следующему: ребенку необходимо предоставить возможность сосредоточиться на задании. Наиболее удачным считается организация обследования на участке детского сада.

На обследование дети 6—7 лет приглашаются по два человека, а 3—5 лет — по три. Остальные заняты играми. Ниже приводятся контрольные упражнения.

Бег. Дистанция бега с места для детей 3 лет — 9 м; с 4 до 7 лет используются две дистанции — 10 м и 30 м. Линию начала бега отмечают на 2—3 м раньше, чем линию старта, окончание бега — на 2—4 м дальше финиша.

По секундомеру фиксируют время преодоления дистанции от старта до финиша.

Качество движения оценивают с учетом положения корпуса (с небольшим наклоном вперед, голова поднята), координации движения рук и ног, наличия полета в беге, параллельной постановки стоп, сохранения направления движения.

Ходьба. Для исследования степени развития ходьбы ребенку предлагают идти в прямом направлении к воспитателю. Дистанция строится так же, как и при беге.

---

[16] Тарасова З. И., Шишкина В. А. Обучать эффективно с раннего возраста. — Минск, 1988. С.97-99

Для характеристики этого показателя учитывают время по секундомеру от момента начала ходьбы (со старта) и до конца 10-метрового отрезка (финиша).

Качественная характеристика ходьбы: сохранение направления, прямая осанка, координация движений рук и ног, правильная постановка стоп ног.

Прыжки в длину с места. На земле (на полу) проводят черту (на ковре кладут шнур) длиной 2—3 м. Ребенок стоит у черты (шнура), касаясь ее носками. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше. При выполнении прыжка учитывается расстояние от черты (шнура) до пятки ребенка в момент приземления. Прыжок повторяется 2—3 раза, фиксируется максимальный результат.

При оценке качества прыжка учитывают одновременность отталкивания двумя ногами, приседание перед прыжком, полет, использование взмаха рук при толчке, приземление одновременно на две ноги, слегка согнутые в коленях, мягкость приземления. Результаты прыжка в длину с места характеризуют и скоростно-силовые качества ребенка, так как при этом проявляются способности и умения в короткий промежуток времени проявить максимальное мышечное усилие при сохранении максимальной амплитуды движения.

Метание на дальность одной рукой (мешочек с песком массой 150—200 г). Ребенок стоит у линии, начерченной на полу или на земле. Воспитатель должен показать и объяснить задание. Ребенок принимает удобную позу и бросает мешочек поочередно правой и левой рукой как можно дальше (по 3 броска). Результаты броска замеряют рулеткой или на расстоянии 7—9 м от линии броска размечают отрезки по 20—30 см и замеряют от последней попытки до мешочка.

При оценке качества броска учитывают правильность исходного положения ног и туловища, направление броска, способ метания — замах от плеча, сверху, сбоку; бросок энергичный, вялый.

Прыжок вверх с места. С помощью этого теста у детей 3—7 лет можно выяснить прыгучесть. При обследовании рекомендуется использовать специальное ленточное устройство. Методика доступна для проведения в любых условиях. Ребенок стоит в очерченном мелом кружке (диаметр 40—50 см). Ему надевают резиновый поясок, к которому сзади прикреплена сантиметровая лента. Второй конец ленты протягивают под зажимом в середине нетяжелой металлической пластинки, плотно лежащей на полу. Зажим не допускает свободного хода ленты после прыжка. Перед выполнением движения отмечают расстояние в сантиметрах от зажима до пояса. Когда ребенок выполняет прыжок вверх, не выходя из круга, лента сдвигается вверх; вновь отмечают это расстояние. Разница между первым и вторым показателями составляет высоту прыжка. Берут лучший показатель из трех попыток.

При определении качества прыжка учитывают характер отталкивания (толчок одновременно двумя ногами), приземление (мягкое, на слегка согнутые ноги), участие рук в прыжке.

Координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям:

— не зависеть от размеров тела ребенка и его весовых показателей;

— не предусматривать специальное обучение;

— не зависеть от наличия специальных двигательных навыков. Эти требования должны соблюдаться при подборе двигательных заданий. При этом создаются оптимальные условия для концентрации внимания на основной двигательной задаче — координации движений.

Для изучения этого показателя используются:

1. Специальные упражнения по проверке координации рук.

2. Бег между стульчиками, на которых размещены картинки. Рисунок должен соответствовать инструкции: подсказка — в расположении рисунков.

3. Челночный бег на 10 м (5х2) и бег по прямой. Разница во времени между челночным и обычным бегом рассматривается как показатель координационных способностей.

4. Полоса препятствий. Порядок прохождения следующий:

— положение на старте спиной к гимнастической скамейке;

— бег по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (5 м);

— ведение мяча (4м);

—— проползание по гимнастической скамейке (5 м);

— слаломный бег «змейкой» через кегли (4 м).

Время фиксируется в секундах и десятых долях секунды. Какие тесты существуют для оценки силы рук, ног?

Одним из тестов оценки силы ног является прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется на взрыхленный песок в прыжковой яме. Измерение длины прыжка производится палочкой (2—3 м) с нанесенными на ней сантиметровыми делениями. Измеряют длину прыжка от линии отталкивания до пятки в момент приземления.

Оценка силы рук производится динамометром разной модификации. Наиболее часто исследование уровня развития мышечной силы кистей рук проводится с помощью динамометра ДРП-30. Прибор рассчитан на предельную силу 30 кг, точность измерения 0,1 кг.

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться.

Для проведения обследования дети приглашаются группами 3—5 человек (в зависимости от возраста). Во время обследования ребенок должен занять исходное положение — стоя, руки опущены вниз. Дается инструкция: взять в руки динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее.

При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: сначала по две — каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха (в это время измеряется динамометрия кистей рук у других детей) дается третья попытка. Троекратное измерение позволяет ребенку лучше выполнить это задание. После каждой попытки следует поощрять и активизировать некоторых (малоактивных) детей. Результаты измерений записываются в протокол с точностью до 0,1 кг.

В обследовании участвуют двое взрослых: один проводит измерение, другой фиксирует результаты. При обработке полученного материала отбирается лучший результат.

Одним из самых простых тестов для оценки ловкости является бег на 10 метров между 8 предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 1 м друг от друга. Ребенок огибает предметы (кубы, кегли, мячи и т. д.) то справа, то слева. Каждый ребенок бежит один. Если он задел хоть один предмет, то снова пробегает эту дистанцию. Записывается время той попытки, в которой ребенок не задел ни одного предмета.

Гибкость. Наклоны туловища вперед на гимнастической скамейке, стараясь пальцами рук дотронуться как можно ниже до линейки, установленной от пола к поверхности скамейки. Нулевое деление сантиметровой линейки находится у поверхности скамейки, а 30 см деления — у пола.

Статическое равновесие. Удержание позы, стоя на одной ноге, вторая, согнутая в колене, опирается на голень первой ноги. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или если на одной ноге ребенок начинает передвигаться, прыгать. Фиксируется время удержания до потери равновесия. Проводить тест можно одновременно с 5—6 детьми.[17]

---

[17] Рунова М. А. Двигательная деятельность детей 5—7 лет в самостоятельной деятельности и педагогическое руководство ею на прогулке // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1989. С.207-211

1.7 Формы организации физического воспитания в детском саду

Физическое воспитание дошкольников представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Формы этой работы могут быть различными: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздорови-тельная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия); 3) активный отдых (физкультурные досуга и праздники дня здоровья, каникулы); 4) самостоятельная двигательная деятельность; 5) домашние задания по физкультуре; 6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии); 7) секционно-кружковые занятия; 8) профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Главная цель занятий — удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим физическим упражнениям.

Каждая форма физического воспитания имеет свое специфическое назначение: обучающее (занятия по физкультуре), организационное (утренняя гимнастика), стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки), активный отдых (досуг, дни здоровья, каникулы); коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа); создание условий для развития двигательных

способностей детей на занятиях по интересам (секционно-кружковая работа); специальная лечебная профилактика.

Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы или детского сада в целом отбираются по примеру системности.

Учитываются состояние здоровья детей в группе, особенности их физического развития, возраст, общая физическая подготовленность, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольного учреждения в области физической культуры на предстоящий период. Обязательное требование к каждому физкультурному мероприятию — все они должны радовать детей и приводить к положительным результатам.

Каждое дошкольное учреждение имеет право на свои подходы в физическом воспитании; педагогический коллектив детского сада сам определяет, каким формам физической культуры отдать предпочтение, оценивая их эффективность по динамике здоровья и развития детей. Воспитатели групп также могут по своему усмотрению останавливать выбор на тех или иных системных и эпизодических физкультурных мероприятиях, подчинив их решению выдвинутых задач.[18]

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. И не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня (такое бывает и со взрослым), не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять.

Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми.

Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений!

---

[18] Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М., 1981. С.103-109

Помните, что гимнастика — это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра).

Используйте разные формы проведения гимнастики. Наиболее распространены в практике дошкольных учреждений следующие:

— традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

— обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробышки», «Медвежата» и пр.;

— подвижные игры с разным уровнем подвижности (средним — в начале занятия, средне-большим — в середине, малым — в конце);

— использование элементов ритмической гимнастики танцевальных движений, хороводов;

— оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3—5 мин с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

При подборе общеразвивающих упражнений руководствуйтесь следующими требованиями: упражнения подбираются для всех групп мышц из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа, с различными пособиями и ритмично-музыкальным сопровождением, в разных построениях и должны быть интересны всем детям. Если у детей улыбка на лице, они стараются, физическая нагрузка и моторная плотность оптимальны для каждого, продуманы приемы активизации мышления и взаимоотношений ребят, эстетика окружения — значит, вы на верном пути.

Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется с физкультурных занятий и повторяется 1—2 недели. Но это не обязательно. Допустима гимнастика-экспромт. В гимнастику могут быть перенесены отдельные яркие эпизоды с прогулки, с занятий по развитию речи и др., например, на прогулке дети наблюдали плавное, медленное падение крупных снежинок, лепили снежки, бросали их. На

утренней гимнастике можно воссоздать в представлении детей эту яркую эмоциональную картину с помощью физических упражнений — всего один раз.

1. Падает снег. И. п. — ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Поднять руки через стороны вверх и плавно опустить их.

2. Играем в снежки. И. п. — свободная стойка. Наклониться, «взять снег», выпрямиться, «слепить снежок», замахнуться, «бросить» его.

3. Съедем на санках с горки. И. п. — то же. Присесть со звуком «ух!», руки впереди, встать.

4. Едем на лыжах. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях. Чуть согнув колени, наклониться вперед, одновременно отводя руки назад (произносить с каждым наклоном слоги «по-е-ха-ли»).

5. Дети рады зиме! Прыжки на двух ногах на месте, затем — кто как хочет.

Местом проведения утренней гимнастики может быть физкультурно-музыкальный зал, групповая комната, участок детского сада. Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон). При этом следует руководствоваться не утилитарным, а эстетическим началом.

Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Гимнастика же в детском саду проводится перед завтраком, что для отдельных детей бывает через 1—1,5 ч после пробуждения. Какой смысл в такой гимнастике и можно ли от нее отказаться совсем?

Утренняя гимнастика в детском саду важна не столько как средство пробуждения, сколько как особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе

сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

От утренней гимнастики можно отказаться при условии, что она в обязательном порядке будет проводиться в семье. Если есть такое соглашение с родителями и воспитатель уверен в том, что оно соблюдается, можно заменить общепринятую гигиеническую гимнастику психогимнастикой, подвижной игрой, дидактической игрой с движениями и т. п. В любом случае нужны определенные организационные установки, настраивающие на предстоящий день жизни в коллективе. Можно немножко потанцевать, поводить хоровод, выполнить отдельные двигательные задания, предложенные воспитателем, отгадать «двигательные загадки», а в конце собраться в кружок для межличностного общения:

— высказать добрые пожелания или просто сказать приветливые, хорошие слова своей подруге (другу);

— поздравить с каким-нибудь событием (весной, праздником, днем рождения — пусть каждый ребенок сам придумает предлог).

Можно устроить «неделю комплиментов», когда в центре один ребенок, а все остальные высказывают ему свое восхищение внешностью, одеждой, чертами характера и т. д.

Можно также провести кратковременные игры интеллектуально-нравственного характера типа «Продолжи фразу», например: «Я хочу, чтобы...», «Если бы я вдруг стал волшебником...», «Сегодня первый день весны, я знаю, что весной...» и т. д.

Очень важно обеспечить непринужденность такого общения, раскованность, эмоциональный комфорт.[19]

Каковы основные требования к физкультминуткам на занятиях с умственной нагрузкой?

---

[19] Карманова Л. В., Шебеко В. Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. — Минск, 1997. С.84-88

Физкультминутки снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность. Требования к физкультминуткам:

— они должны проводиться на начальном этапе утомления (8— 11 мин занятия), так как более позднее их проведение не дает желаемого эффекта;

— содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

— упражнения для физкультминуток должны быть занимательны, хорошо знакомы детям;

— предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;

— комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;

— необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под текст стихотворения, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно использовать 3—4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где четко выделены его структурные части.

Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с

содержанием занятия, так как могут быть проведены в любой его части, в любое, по усмотрению воспитателя, время.

Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром интересны игры с персонажами животных: «Мышеловка», «Заинька»; при ознакомлении с трудом взрослых и формировании представлений о трудовых действиях — такие игры, как «Ленок» и др.

При ознакомлении с природой уместны в качестве физкультминуток игры «Огородник», «Березка», «В зоопарке».

Дидактические игры с движениями в качестве физкультминуток хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике. Например, игры «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем», «Стоп! Палочка, остановись» и др.

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей.

Под классическую мелодию дети могут в танце произвольно изображать падающие листья («Осень в лесу»), птиц («Танец аистов»), животных (танцуют лягушки, комарики и т. д.).

Танцевальные движения под музыку создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.[20]

Физкультминутки под тексты стихотворений в практике дошкольных учреждений используют чаще всего. При подборе стихотворений к конкретному занятию следует обратить внимание на следующее:

— текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки;

---

[20] Станская Т. М. Какие мы используем физкультминутки // Физическое воспитание дошкольников. — Минск, 1988. С.14-18

— преимущество отдается стихам с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;

— важно, чтобы содержание текста стихотворения сочеталось с темой занятия, его программной задачей. Например, стихотворный текст на звукосочетания (ча-ча-ча — печка стала горяча, са-са-са — в лесу бегала лиса и т. д.) больше подходит к занятиям по звуковой культуре речи.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия.

Так, отгадывать загадки ребята могут не словами, а движениями, изображая зайчика, медведя, лягушку, елку, гриб и т. д. Ценность таких отгадок в том, что ребенок ищет двигательный образ для отгадки, а это, в свою очередь, способствует интенсификации процессов мышления, поиску наиболее выразительных движений.

Можно использовать различные имитационные движения: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машинке), повадок животных (лиса крадется, заяц прыгает).

Двигательную часть занятия можно провести в виде задания-загадки «Кто живет в лесу?» (на птичьем дворе, в болоте и т. д.). Одна из подгрупп договаривается, каких животных будет изображать, а затем имитирует движения; другая подгруппа отгадывает, где происходят действия, называет животных.

На занятиях нужно использовать любую возможность, чтобы сменить позу детей, встать, пройти по группе.[21]

Могут ли занятия умственного характера целиком строиться на движениях?

---

[21] Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры, 1994, № 7, С. 8-11.

Следует искать возможность строить занятия, максимально насыщенные движениями. В качестве примера можно привести занятие по конструированию в старшей группе.

1-я часть: воспитатель предлагает вспомнить строительные объекты, наблюдаемые на экскурсиях (мост, дом, театр). Дети разделяются на 3—4 подгруппы, каждая выбирает себе бригадира, обсуждает проект строительства;

2-я часть: каждая группа строит свой объект, выбирая самостоятельно место для строительства, материал, распределив между собой обязанности. Для строительства используется вся групповая комната;

3-я часть: подведение итогов.

На занятии по математике дети могут решать задачи на ориентирование в пространстве, знакомиться с геометрическими формами не за столами, а через двигательные задания в пространстве. Они могут играть в мяч, считая количество бросков; играть в подвижные игры типа «Найди свой домик» (домиком может быть числовая или геометрическая фигура), в дидактические игры с движениями «Два бассейна», «Найди столько, сколько...» и т. д. Эти занятия проводятся не за столами, а в свободной части комнаты.

На подобных занятиях нет необходимости регламентировать количество движений, их продолжительность, так как они органически сочетаются с содержанием занятий, являются средством обеспечения определенного результата.

Специальными исследованиями было установлено, что целесообразнее всего проводить физкультминутку перед занятиями изо деятельностью. Например, младшим дошкольникам перед рисованием осенних листьев раздаются натуральные осенние листочки, дети кружатся с ними, подбрасывают их. Затем воспитатель прикалывает на мольберт и предлагает нарисовать их. Таким же образом дети действуют с другими предметами,

которые будут рисовать: подбрасывают шарики, маршируют с флажками, играют с клубком ниток.

Непосредственно на занятиях по изобразительной деятельности физкультминутки неэффективны, так как отвлекают от творческого процесса.

Подвижные игры и упражнения на воздухе могут быть разнообразными:

I вариант: проводятся по типу физкультурных занятий. Здесь решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Проводятся занятия со всей группой одновременно (дошкольный возраст) или по подгруппам (ранний возраст).

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, подбор упражнений разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце). При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность — 80—85%.

Однако ни в коем случае нельзя отождествлять подвижные игры и физические упражнения на воздухе с физкультурными занятиями. Главное их отличие в том, что игры проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, обеспечивается разнообразие видов и форм игр.

II вариант: комплекс игр, состоящих из однотипных упражнений (так называемые тематические игры). Например, игры, состоящие из основных движений (элементов) баскетбола, футбола, хоккея или спортивных упражнений, на лыжах, коньках и т. д.

III вариант: подвижные игры — 1 или 3—4 игры разной подвижности и на разные движения.

IV вариант: комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, быстроты, упражнение в основных видах движений и пр.). Например, подбираются различные упражнения в метании: 1) метание

мяча малого размера (8—10 см), назад, в сторону и бег за ним; 2) подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием, ловля; 3) бросание мяча вдаль: «Кто дальше?»;

4) прокатывание мяча по скамейке (одним толчком), «Чей мяч дальше укатится?».

V вариант: сюжетные игры с движениями «Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и др.

VI вариант: игры с элементами спортивного ориентирования.

VII вариант: индивидуальная работа с детьми.

VIII вариант: самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве со стороны воспитателя.

Сколько времени дети должны двигаться на прогулке?[22]

Двигательная активность должна занимать не менее 60—70% продолжительности всей прогулки при условии разнообразия движений.

В содержание подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений:

— основные движения (как правило, хорошо знакомые детям);

— элементы спортивных игр, подвижные игры, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь);

— общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например, «Ровным кругом», «Сделай фигуру» и т. д.). Кроме того, предусматриваются условия для движений в сюжетно-ролевых играх, трудовой деятельности, при наблюдениях в природе.

Физкультурные досуги и праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

Основные отличия физкультурного досуга от праздника:

---

[22] Лайщане С. Я. Физическая культура для малышей. — М., 1987. С.13-29

— 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.

Можно проводить физкультурный праздник для двух детских садов, для всего района. Длительность досуга равняется длительности физкультурного занятия; длительность праздника — в пределах 1 ч 20 мин. Физкультурный досуг проводится воспитателем в обычной обстановке, обычными способами. 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 — на воздухе: на участке детского сада, на стадионе, на лесной поляне и т. д.

Содержание того и другого составляют знакомые, в основном подвижные, игры и физические упражнения, обновленные новыми, неожиданными для детей условиями, использованием необычных пособий.

Планирование физкультурных досугов и праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей.

В программу физкультурного праздника включаются общеразвивающие упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Интересно проводятся летние и зимние физкультурные праздники под девизом: «Будем спортом заниматься!», «Здравствуй, лето», «Зимушка хрустальная» и др.

Подготовка к празднику начинается заранее и ведется планомерно. Ее осуществляют педагогический коллектив детского сада, родительский

комитет, представители шефствующих организаций. Активными участниками должны быть дети старших групп.

Сценарий праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария следует учитывать его основную идею, девиз. Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона, места проведения. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий, — катание на санках, ледянках, игры и соревнования на лыжах, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на снегу и пр. Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении праздника в летнее время. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого, свободного пространства, игры-эстафеты с бегом, прыжками с места и разбега, метанием в цель и на дальность, упражнениями в равновесии, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов.

Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следует 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.

Поддерживают интерес, создают праздничное настроение «сюрпризные» моменты. В заключение проводится награждение и устраиваются общий хоровод, танцы, парад участников.

В день праздника красочное, соответствующее тематике оформление мест для проведения игр, соревнований должно вызывать у детей радостное ожидание. Праздник надо начать точно в назначенное время. Не следует нарушать режим жизни детей!

На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого участника, используя для этого юмор, шутку. Руководители праздника обязательно поддерживают контакт судейской коллегии, действия их должны быть согласованы. Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потере у них интереса к происходящему и, как следствие этого, — нарушению дисциплины. Важно, чтобы действия на празднике менялись непрерывно; не должно быть больших пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Не допускаются так называемые «пьедесталы почета» для победителей, так как ни психически, ни физически дети еще не готовы к серьезным соревнованиям.

Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей, предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется, в теплое — вся двигательно-игровая деятельность детей выносится на открытый воздух.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу. Это могут быть полосы препятствий, загадки о спорте и т. д.

Утренняя гимнастика проводится тоже необычно. В ней участвуют сказочные персонажи, приглашаются родители, работники детского сада и т. д.

Дальнейшая программа дня здоровья для каждой группы своя. Это могут быть простейшие туристические походы, подвижные игры и упражнения на воздухе, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы и т. д. Целесообразно к этому дню приурочить подарки в виде физкультурных пособий, двигательных игрушек, красочно оформить территорию детского сада. Все это способствует подъему настроения, повышению активности детей.

Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или досуг с участием родителей.

Весьма интересна и перспективна идея так называемой еженедельной «физкультурной пятницы». Как известно, к концу недели у человека накапливается утомление. Особенно это касается детей. Активный отдых с использованием физических упражнений, игр, веселых развлечений поможет снять усталость и сформировать положительную доминанту мышечной радости и хорошего настроения, психического комфорта в целом. А это значит, что в понедельник малыш поспешит в детский сад и подсознательно снова будет ждать свою «физкультурную пятницу». В этот день прогулка должна быть яркой, запоминающейся, игры и занятия — особенно увлекательными. Занятия умственного характера заменяются музыкальными, физкультурными. Возможен и другой вариант — занятия по развитию речи, математике и т. п. включают занимательный материал на повторение и строятся на основе движений, детского творчества. Например, на занятии по математике дети могут решать задачи на ориентировку в пространстве, знакомиться с геометрическими формами не за столами, а через двигательные задания в пространстве. Они могут играть в мяч, считая количество бросков; играть в подвижные игры типа «Найди свой домик» (домиком может быть числовая или геометрическая фигура), в дидактические игры с движениями «Два бассейна», «Найди столько, сколько...» и т. д. Эти занятия проводятся не за столами, а в свободной части групповой комнаты.

На занятиях такого типа нет необходимости регламентировать количество движений, их продолжительность, так как они органически сочетаются с содержанием занятий, являясь одновременно средством обеспечения определенного результата и активного отдыха.

В «физкультурную пятницу» важно организовать встречи с родителями, выпускниками и работниками детского сада в совместной двигательно-игровой деятельности.[23]

Двигательный режим в детском саду складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности.

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

— организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;

— закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;

— владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Все руководство занятиями строится только на основе индивидуализации. Необходимо:

— наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;

---

[23] Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении / Сост. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. — М., 1986. С.32-39

— предусматривать каждому ребенку место для движений, чтобы никто не мешал, оберегать это пространство;

— привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнять те или иные движения;

— снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, выбрать пособие для движений, помочь вопросом, загадкой, советом;

— пытаться без навязывания объединять в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т. д.) и показав варианты действий, если это необходимо;

— при знакомстве с новой игрушкой показывать ее в первую очередь малоподвижным детям, сопровождая показ несложными активными движениями и перемещениями в пространстве, детям большой подвижности — движениями, требующими точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости; все виды лазанья и т. п.);

— отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий; чаще менять их расположение, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;

— никогда насильно не усаживать на место подвижного ребенка —/ необходимо с помощью сюжета внести в его бесцельную беготню целесообразность. («Мне кажется, ты едешь на машине? Но почему без руля? Твоей машине нужен настоящий руль, тогда ты будешь замечательным шофером, вот этот подойдет?»);

— иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;

— обыгрывать новые пособия и игрушки, показывая, как по-разному можно с ними действовать. Например, по доске — ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку можно крутить вдвоем, делать

из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой; мяч — вращать на месте, прокатывать, подкидывать, бросать, отбивать, играть вдвоем и т. д.;

— периодически вместе с детьми строить «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их «по-разному»;

— обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Домашние задания по физкультуре — одна из новых форм работы в дошкольном учреждении. Как их организовать?

В полной мере домашние задания можно рассматривать как одну из современных форм работы с родителями, чтобы воздействовать на здоровый образ жизни семьи. Такие задания строятся на доверии.

Родителям даются рекомендации по методике выполнения задания. Сделать это можно через родительские уголки, папки-передвижки, при посещении детей на дому и в индивидуальных беседах.

Домашние задания даются и детям, но обязательно в занимательной форме. Вот пример такого задания.

На физкультурном занятии тем, кто не умеет или плохо прыгает на скакалке, рекомендуется взять ее домой, все время носить в кармане и прыгать всегда, когда захочется, — на прогулке, в группе, дома. Вернуть скакалку можно после того, как прыжки будут хорошо усвоены. Обязательно нужно дать детям возможность продемонстрировать свои достижения в группе, представив это как маленький сюрприз.

Часть домашних заданий для родителей одинакова: проводить дома в выходные дни утреннюю гимнастику (дается комплекс упражнений), закаливание (предварительно родители наблюдают процедуру закаливания в детском саду); физкультурный досуг в день рождения ребенка, оформить физкультурный уголок в квартире (предлагаются чертежи, схемы).

Другая часть — дифференцированные задания по определенным направлениям. Оформляются они в папки-передвижки. Например:

«Исправляем осанку детей», «Пусть дети больше двигаются», «Если аппетит плохой (чрезмерный)...», «Нужны ли прыжки со скакалкой мальчишкам?». Подбирается интересный материал, а также разрабатываются рекомендации для выполнения заданий в семье.

Если родители добиваются успеха, с их опытом знакомят остальных, оформляют фотовыставку, им выражают благодарность.

И в жару, и в холод детям нужны прогулки, чтобы закаляться, интересно жить, упражняться в движениях. Задача взрослых — сделать их прежде всего желанными для детей; обеспечить полную свободу в деятельности: создать условия для движений (дети должны двигаться не менее 70% длительности прогулки); подумать о том, как обычное оборудование участка, ставшее привычным, а может быть, и надоевшим, сделать привлекательным. Это совсем несложно: немного новизны, но обязательно ежедневной — сегодня на гимнастической лестнице поместили мишень для метания (можно сшить из ткани, сделать из картона), завтра приставили к ней пару кубов и наклонную доску, соединили 2—3 стационарных пособия «дорожкой» из чурбачков. Незамеченным это не останется — дети обязательно отблагодарят за такое внимание к ним своей двигательной фантазией и хорошим поведением. Хорошо бы иметь на каждый вид физкультурного оборудования участка так называемые «технологические карты» — схематические зарисовки вариантов их использования. Это освободит от специального планирования, упростит подготовку воспитателя к прогулкам.

Хотя бы один раз в неделю целесообразно проводить на прогулке занятие по физкультуре. Полезны еженедельные прогулки за пределы детского сада. Простейший туризм дает богатые впечатления об окружающем и способствует развитию выносливости у детей, закреплению двигательных умений в природных условиях.

Прогулки можно использовать для наблюдений за природой, включая движения, организуя труд в увлекательной для детей форме. А сколько

возможностей представляет для развития движений каждое время года! Зима — это санки, лыжи, ледяные дорожки, снежные бабы и лабиринты, игра в снежки, украшение цветными льдинками «снежного царства». Летом можно плескаться в бассейне, ездить на велосипеде, путешествовать по всей округе. Весна дарит ручьи, осень — разноцветный листопад, и все это — движения, движения. Пусть они дадут побольше радости нашим детям, ведь это их стихия.[24]

Воспитатель имеет право по своему усмотрению выбирать формы работы по физическому воспитанию в группе, руководствуясь следующими требованиями:

— все физкультурные мероприятия (организованные и самостоятельные) составляют определенный двигательный режим, общая продолжительность двигательной активности детей в котором не менее 50—60% периода бодрствования;

— физкультурные занятия — основная форма обучения и дозированной тренировки систем и функций организма. В неделю должно быть от 2 до 5 занятий. На занятиях разучиваются новые физические упражнения, которые для закрепления и совершенствования затем переносятся в другие формы работы; утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники;

— самостоятельная двигательная деятельность детей свидетельствует о степени овладения двигательными умениями. Если дети по своему желанию свободно и творчески используют движения, разученные в организованных формах работы, значит, они в полной мере их усвоили;

— с детьми, отстающими в двигательном развитии, нужно систематически проводить коррекционную, дифференцированную и

---

[24] Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке // Воспитание и обучение детей пятого года жизни. — М., 1986. С.27-48

индивидуальную работу, которая также входит в систему физкультурных мероприятий;

— вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей.

В программе воспитания набор подвижных игр однообразен и невелик. Одни и те же игры надоедают не только детям, но и воспитателям. Как избежать однообразия?

Очень просто — творить! Рассмотрим это на примере малоподвижных игр, рекомендуемых для заключительной части физкультурного занятия. Таких игр немного — «Найди предмет», «Кто тише?», «Где позвонили?», «Не упади», «К куклам в гости» и т. п. Вот как можно разнообразить игру «Найди предмет», чтобы она не только для детей, но и для воспитателя каждый раз казалась новой:

1. Искать каждый раз разные предметы (куклу, любую пластмассовую игрушку, что-то из одежды — варежки, шапочку, предмет физкультурного назначения).

2. Искать 2—3 предмета одинакового назначения.

3. Искать предметы определенного цвета, величины. Например, на стульях, окнах, на полу лежат разные мячи, но надо найти мяч «загаданный» — красный, разноцветный, самый маленький, тот, который находится у входной двери справа, и т. п.

4. Искать предмет, который можно катать (с которым можно прыгать, в который можно пролезать).

5. Находить на 1—3 предмета меньше, чем изображено на картинке (воспитатель показывает карточку с изображением предметов).

6. Искать предмет, взявшись за руки по-двое, по-трое.

7. Искать предмет, шагая спиной вперед на носочках.

8. Искать предмет по заданной схеме, например: сделать 10 больших шагов к гимнастической лестнице, повернуть направо и сделать три

приставных шага, а затем ползти по-пластунски (предмет спрятан под нижней узкой планкой гимнастической скамейки).

9. Найти предмет и изобразить его с помощью движений (мяч — присесть сгруппировавшись; игрушка, изображающая животное, — походкой). Пусть дети также догадываются, как изобразить елочку, радугу, петушка, кошечку.

В игре «В гости» можно использовать разные способы ходьбы: обычным шагом идти к белочке, на носках — к зайчику и т. д. Перед ребенком, который ждет гостей, ставится задача — хорошо их встретить. Сначала поздороваться. Потом о чем-нибудь спросить, сказать что-то приятное, например: «Как вы живете? Я очень рад, что вы пришли ко мне. Вы мне нравитесь»; «А что вы умеете делать?» или «Отгадайте, что я сейчас делаю, и повторите» (имитация трудовых действий, спортивных упражнений). В таких заданиях не может быть скуки![25]

Итак, на основе анализа психолого-педагогической литературы можно сделать вывод о том, что целью физического воспитания является формирование у детей здорового образа жизни. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. С воспитательными задачами связано разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для анализа сформированности у дошкольников представлений о здоровом образе жизни необходимо провести констатирующий эксперимент в МДОУ д/с 20 в моем родном городе.

---

[25] Потехина Н. В. Обучение основным движениям на этапе их совершенствования // Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе. — М., 1990. С.11-14

Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1 Диагностика физического развития детей

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Знать состояние здоровья ребенка воспитателю необходимо для. того, чтобы соответствующим образом построить режим дня и подобрать закаливающие средства, обеспечить оптимальность физических и умственных нагрузок в двигательной и учебной деятельности.

Можно выделить три основных направления этой работы:

— оценка и укрепление здоровья детей;

— оценка и коррекция физического развития;

— определение уровня и совершенствования физической подготовленности и двигательной активности.

Диагностический комплекс осуществляется коллективом специалистов:

— врач детского сада и приглашенные из поликлиники специалисты узкого профиля оценивают и прогнозируют здоровье детей, разрабатывают рекомендации для воспитателей;

— медицинская сестра оценивает гармоничность физического развития, дифференцирует детей по группам для коррекционной работы;

— воспитатель вместе с методистом, музыкальным руководителем, инструктором по физкультуре проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей каждой возрастной

группы, получает дополнительную информацию о детях от медиков, родителей.

Главным организатором всей диагностической работы является заведующий детским садом. Он создает условия для успешного проведения этой работы, при необходимости принимает непосредственное участие в ней, проводит итоговые рабочие совещания по группам. Вместе с медиками и методистом заведующий анализирует полученные результаты, согласовывает перспективы в работе педагогического коллектива и обслуживающего персонала.

Долгое время считалось, что забота о здоровье — прерогатива врача-педиатра. Он определял группы здоровья, проводил медицинские осмотры, назначал закаливание. Позднее руководство закаливанием было передано врачам-гигиенистам СЭС, которые разрабатывали инструкции по закаливанию, давали разнарядки по их проведению, чаще одинаковые для всех детских садов района или города.

Коллективы дошкольных учреждений не проявляли инициативы, они просто выполняли инструкции. Может ли воспитатель взять на себя ответственность за здоровье детей? Может ли он провести элементарную диагностику здоровья детей, дифференцировать их по группам здоровья, наметить и проводить мероприятия оздоровления? Ответ должен быть однозначным — может! Аргументы в пользу этого утверждения следующие:

— во-первых, даже при самой лучшей организации здравоохранения каждый человек в первую очередь сам должен думать о своем здоровье и уметь быть здоровым. Лечиться без врача нельзя, но профилактические меры против заболеваний необходимо знать всем. Навыки здорового образа жизни должны формироваться с самого раннего детства. Первый и самый главный учитель ребенка в этой области — мать. Воспитатели, по существу, вторые родители детей, следовательно, они тоже обязаны владеть методами оздоровления. Но воспитатели, в отличие от родителей, имеют

специальное образование, следовательно, основная ответственность ложится на их плечи;

— во-вторых, система «инструкций сверху» изжила себя. Кроме того, существует общеизвестное положение, что комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в каждом конкретном случае создается в зависимости от состояния детей группы, детского сада, условий и т. д. Даже врач детского сада не знает так детей, как воспитатель. Самостоятельно продумывая оздоровительные мероприятия, он найдет те, которые в состоянии выполнить;

— в-третьих, речь идет не о медицинской диагностике здоровья, а о педагогической. Воспитателю надо знать, как индивидуально работать с детьми по укреплению здоровья каждого. Следовательно, здоровье вверенных детей — главная задача воспитателя.

Оценивая здоровье детей, можно выделить 3 группы:

1) ни разу не болевшие в течение прошедшего года (здоровые Дети);

2) болевшие 4 и более раз (часто болеющие дети, группа ЧБ);

3) болевшие 1—3 раза (эпизодически болеющие). [26]

В данном исследовании проводилось обследование детей старшей группы (10 человек). В ходе исследования были получены следующие результаты:

Здоровые дети: 0 человек.

Часто болеющие дети: 6 человек

Эпизодически болеющие дети: 4 человека

Сведения о здоровье детей были получены от старшей медсестры дошкольного учреждения, родителей, наблюдений знакомого воспитателя.

---

[26] Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Минск, 1996. С.28-41

На основании данного предварительного исследования можно сделать вывод о недостаточном уровне физического развития и состояния здоровья детей рассматриваемой группы.

Быт дошкольного учреждения и воспитательная работа организуются дифференцированно, с учетом групп здоровья.

Оценка физического развития в дошкольном учреждении проводится старшей медсестрой в присутствии воспитателей группы по общепринятым методикам. Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, берутся функциональные пробы. Необходим также осмотр детей врачами — узкими специалистами. Важно не только собрать антропометрические данные, но и провести их анализ, определив прежде всего гармоничность физического развития каждого ребенка, которая высчитывается по справочным таблицам или индексам, а также отклонения в физическом развитии детей. Наиболее тревожные из них — это нарушение осанки, плоскостопие, завышенный или заниженный вес, малый объем грудной клетки, низкое общее физическое развитие.

В исследуемой группе дошкольников, по данным старшей медсестры, не было обнаружено отклонений в физическом развитии детей, кроме низкого общего развития у 6 детей, отнесенных к группе часто болеющих.

Как оценивается двигательная активность детей? Двигательное развитие оценивается по уровню двигательной активности ребенка, его двигательными умениями.

Критериями оценки двигательной активности (в дальнейшем ДА) являются ее продолжительность и объем в условных шагах. Изучение проводится в начале и конце учебного года. Дифференцируются три группы детей по их подвижности — большой, средней и малой (в табл.: Б, С, М)[27] (таблица 1).

---

[27] Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Минск, 1996. С.51-60

Таблица 1

Справочная таблица для анализа результатов обследования ДА детей[28]

Возраст (лет)	Продолжительность (не менее)		Объем (тыс. шагов)					
			в течение дня			в организованной двигательной деятельности		
			С	Б	М	С	Б	М
	%	час						
2	60	4	4-6	6-8	ниже 4	800	1000	200-400
3	60	4	6-9	9-12	ниже 6	900	1200	250-500
4	55	4	4-11	11-14	ниже 7	1100	1500	300-600
5-6	50	3,5	10-15	15-18	ниже 10	1300	3500	500-1200

Таблица 2

Двигательная активность детей старшей группы

Ф.И.	Продолжительность		Объем (тыс. шагов)					
	%	час	в течение дня			в организованной двигательной деятельности		
			С	Б	М	С	Б	М
Иванова 1	56	3,5	11				3560	
Иванова 2	58	3,5	11,3				4000	
Иванова 3	60	3,5	11,5				4100	
Иванов 1	74	4,8		16			4100	
Иванов 2	58	3,5	11				3560	
Иванова 4	55	3,5	10,7				4100	
Иванова 5	56	3,5	11				3700	
Иванов 3	58	3,5	11,3				4100	
Иванов 4	87	5,1		17			4200	
Иванова 6	92	5,2		18			4200	

На основании сравнения приведенной таблицы со справочной таблицей можно сделать вывод о том, что в целом по группе двигательная активность в течении дня средняя, а при организованной двигательной деятельности – высокая.

[28] Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Минск, 1996. С.75

Низкие показатели объема и продолжительности двигательной активности должны рассматриваться как фактор риска для здоровья и развития ребенка.

Воспитатель может достаточно объективно оценить индивидуальную подвижность ребенка, наблюдая за ним в часы самостоятельной деятельности и на занятиях, в том числе не связанных с физкультурой.

Чрезмерно подвижный ребенок неусидчив на занятиях умственного характера, всегда ищет дополнительные движения на физкультурных занятиях; выбирает для игр игрушки, требующие быстрых движений; часто наблюдается бессознательная беготня; качественные показатели основных движений (за редким исключением) на уровне средних и ниже средних.

Малоподвижный ребенок как бы боится пространства; в движениях не уверен; его трудно вовлечь в общую подвижную игру; в сюжетно-ролевых играх чаще сидит с игрушкой; робок в общении со сверстниками; малоактивен на всех занятиях.[29]

Банк полученных данных о здоровье, физическом и двигательном развитии детей вполне умещается в следующей карте (таблица 3):

[29] Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Минск, 1996. С.70

Таблица 3

Диагностическая карта здоровья, физического и двигательного развития детей старшей группы

№	Ф.И.	Здоровье			Физическое развитие		Двигательное развитие		
		ЗД	ЧБ	ЭБ	Гарм.	Откл	ДА	Выс.	Нед.
1	Иванова 1		+		Гарм				+
2	Иванова 2		+		Гарм				+
3	Иванова 3		+		Гарм				+
4	Иванов 1		+		Гарм				+
5	Иванов 2		+		Гарм				+
6	Иванова 4		+		Гарм				+
7	Иванова 5		+		Гарм				+
8	Иванов 3		+		Гарм				+
9	Иванов 4			+	Гарм			+	
10	Иванова 6			+	Гарм			+	

Условные обозначения: Зд. — здоровые, ЧБ, ЭБ — часто и эпизодически болеющие; числитель — количество заболеваний, знаменатель — количество пропущенных по болезни дней в течение года;

Гарм. — гармоничное соотношение роста, веса, окружности груди; Откл. — отклонения в физическом развитии: завышенный (зав.), заниженный (зан.) рост, вес, заниженный объем грудной клетки;

ДА — двигательная активность в условных шагах; высокое (выс.), недостаточное (нед.) развитие основных движений и физических качеств.

В такой карте каждый предстает в достаточно полной характеристике и видно, каким будет прогноз здоровья и физического развития.

На основании диагностической карты разрабатотаем комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, определим пути коррекции. Так как в группе значительное число детей с низкой ДА, следует

усилить двигательный режим; определить щадящий режим для группы ЧБ и т. д.

Огромная значимость двигательной активности для здоровья и развития детей обязывает воспитателя не только научиться оценивать их двигательное поведение, но и по возможности корректировать его.

2.2 Коррекционная работа с дошкольниками с учетом их физического развития

Главная задача воспитателя — не допустить снижения уровня здоровья. Важное значение для укрепления здоровья детей имеет система физкультурно-оздоровительных мероприятий; воздушный и гигиенический режим, психологический климат, индивидуализация всех режимных моментов. Необходимо обеспечить оптимальную двигательную активность ребенка, закаливание. При этом для здоровых детей предусматриваются более сильные закаливающие мероприятия, увеличенные физические нагрузки.

Среди детей, болеющих эпизодически, надо обратить внимание на тех, чьи болезни продолжаются долго, иначе уровень здоровья может еще более снизиться.

Особой заботы требуют часто и долго болеющие дети. Для них предусматривается щадящий общий режим дня (при необходимости более продолжительный дневной сон, сокращенные занятия во избежание переутомления); более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности. Недопустимы переохлаждения и перегревы. Закаливающие мероприятия ни в коем случае не отменяются, но проводятся более тщательно и обязательно индивидуально. Врач детского сада назначает для этих детей специальные лечебно-профилактические мероприятия.

Надо договориться с родителями, чтобы проводимый комплекс оздоровительных мероприятий обязательно продолжался дома.

Коррекционная работа проводится дифференцированно с подгруппами детей, имеющих однородные отклонения, а также индивидуально.

Так, для детей, имеющих отклонения в осанке, предусматривается:

— оптимальный двигательный режим в течение дня;

— жесткое ложе для сна;

— возможность многократного (в течение дня) кратковременного отдыха для позвоночника (лежа на спине, животе);

— использование периодически повторяющихся специальных физических упражнений для позвоночника («кошечка»);

— кратковременные висы (1—10 с) на перекладине (несколько раз в день);

— специальная лечебная гимнастика (2—3 раза в неделю), массаж;

— прогулки, закаливание.

Для детей с завышенным весом предусматриваются более интенсивные (но обязательно дозированные) физические нагрузки и двигательный режим; несколько ограничивается количество и калорийность пищи, увеличивается время водных процедур.

Для детей низкого роста полезны прыжковые и беговые упражнения, кратковременные висы на перекладине, высокая двигательная активность, дополнительная витаминизация пищи, соки, увеличение калорийности пищи.

Для детей с заниженным объемом грудной клетки полезны упражнения, укрепляющие мышечный корсет, специальные дыхательные упражнения.

По определенным признакам могут создаваться общесадовые дифференцированные группы (межгрупповые). В этом случае специальные комплексы лечебной гимнастики четко вписываются в режим дня, проведение их закрепляется за определенными лицами. Так, если упражнения предусмотрены после сна, то с детьми, страдающими

плоскостопием, занимается один из воспитателей, дети с нарушенной осанкой занимаются со старшей медсестрой, остальные — с заведующей, старшим педагогом, приглашенным специалистом, родителями. После занятий физическими упражнениями полезны водные и другие закаливающие процедуры. Предусматриваются корригирующие упражнения и в комплексах физкультурных занятий, утренней гимнастике.

Консультации для воспитателей и родителей проводят специалисты из физдиспансера, врач.

Выбор методов определяется задачами воспитания. У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, отличающихся особой интенсивностью, — бегу, прыжкам и т. д. Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Эта деятельность должна быть для детей интересной, непринужденной. Не нужно бояться, что дети утомятся. Этого не произойдет, если обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой. Полезно помнить наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. Такое переключение для детей естественный активный отдых. Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, а наоборот — снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.

Иногда взрослые считают, что надо сдерживать, ограничивать в движениях детей большой подвижности. Руководство здесь выражается не в снижении двигательной активности, а в регулировании интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше — важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют сосредоточенности, внимания, точности. Ребят надо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и

пр.), ловле мяча. Особенно полезны все виды и способы лазанья, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, чурбачке, скамейке, доске). Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребенку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолет, поезд и т. п.[30]

2.3 Программа физического воспитания детей старшей группы с целью формирования представлений о здоровом образе жизни

В ходе опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы проводились два комплекса упражнений, разработанные физиологами для повышения уровня двигательной активности и общего физического развития детей, формирования представления о здоровом образе жизни, так как увлекательное групповое занятие физической культурой способствует формированию привычности утренней гимнастики, закаливания, правильного дыхания, осанки и режима дыхания в последующей жизни ребенка.

Комплекс 1

1. «Не урони кубика». Ходить по комнате, стараясь не уронить кубик, поставленный на голову. Выполнять 40—60 с.

2. «Боксер». И, п.— стоя прямо, выдвинуть ногу на полшага вперед, руки согнуты. Делать руками движения вперед и назад, имитируя элементы бокса. Выполнять в среднем темпе 20—30 с.

[30] Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Минск, 1996. С.207-208

3. Повороты с палкой за спиной. И. п.— стоя прямо, стопы параллельны, палка за спиной. Повернуться направо (налево). Стать прямо. Повторить в среднем темпе по 3—5 раз в каждую сторону.

4. Наклоны в сторону. И. п.— стоя прямо, ноги врозь, держа палку согнутыми руками за спиной на уровне лопаток. Наклоняться вправо и влево, сохраняя прямое положение туловища. Повторить в среднем темпе 4—6 раз.

5. «Попади в корзину». Поставьте в 3—4 шагах от ребенка небольшую корзину (ящик) и предложите ему двумя руками забросить в нее небольшой мяч. Повторить 5—8 раз.

6. «Кто быстрее». И. п.—стоя. Прокатывать по полу мяч, догоняя и обегая его. Повторить 3—5 раз.

7. «Подкати мяч». И. п.— сидя на полу, опираясь руками сзади, положить ступни ног на мяч, лежащий спереди. Перебирая ступнями, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. Повторить в среднем темпе 6—8 раз.

8. «Прыгни выше». Натянуть веревку на высоте 10—12 см от пола (один конец закрепить, а другой слабо удерживать руками). Предложить ребенку разбежаться и перепрыгнуть через это препятствие. Выполнить 3—5 раз.

9. «В норку». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, опущенные руки держат обруч вертикально на полу. Влезть в обруч и вылезти из него. Повторить в среднем темпе 3—4 раза.

10. Перепрыгивание через неподвижную скакалку. Держа перед собой в руках скакалку, перепрыгнуть через нее с одной ноги на другую. Затем перекинуть скакалку через голову вперед и, когда скакалка остановится на полу, снова перепрыгнуть через нее. Повторить 10—12 раз.

11. Прыжки со скакалкой. Вращая скакалку вперед, прыгать с одной ноги на другую, держа туловище прямо и оттягивая носки. Повторить 10—12 раз, постепенно ускоряя темп.

12. Катание обруча ногой. Поставив обруч вертикально справа от себя и придерживая его правой рукой, передвигать обруч, наступая на внутреннюю его поверхность правой ногой. Выполнять 30—40 с.

Комплекс 2

1. Легкий бег — 35—40 с.

2. Ходьба, держась за скакалку. Натянутй скакалку на уровне поднятых вверх рук ребенка и предложить ему пройти на носках под скакалкой, перебирая по ней руками. Повторить 1—2 раза.

3. «Подними обруч». И. п.— сидя на полу внутри обруча скрестив ноги. Взяв обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, выпрямляя спину. Повторить медленно 2—4 раза.

4. «Нарисуй круг ногами». И. п.—сидя на полу. Зажать стопами кубик и нарисовать ногами круг. Повторить 2—3 раза влево и вправо.

5. «Тетива лука». И. п.— лежа на груди, руки держат обруч на спине. Сгибая ноги, зацепиться ими за обруч и сильно прогнуться, отводя голову назад. Повторить 1—3 раза в медленном темпе.

6. Подвижная игра «Брось за флажок»— 1—1,5 мин.

7. «Колобок». И. п.— стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. Повторить медленно 3—5 раз.

8. «Продень ноги в обруч». И. п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, в руках обруч (горизонтально). Сильно сгибая ноги, продеть их сквозь обруч. Повторить медленно 2—3 раза.

9. Прыжки на двух ногах. Ноги слегка согнуты. Прыгать через вращающуюся скакалку, отталкиваясь двумя ногами. Выполнять 1—1,5 мин сначала в среднем, затем в быстром темпе.

10. Прыжки с подскоками на одной ноге. Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на этой ноге промежуточный подскок и выполнить то же на другой ноге. Повторить 8—10 раз на каждой ноге.

II. «Походи боком». Положите ребенку на голову кубик и предложите ему походить по комнате, приставным шагом, стараясь не уронить кубик—30—40 с.[31]

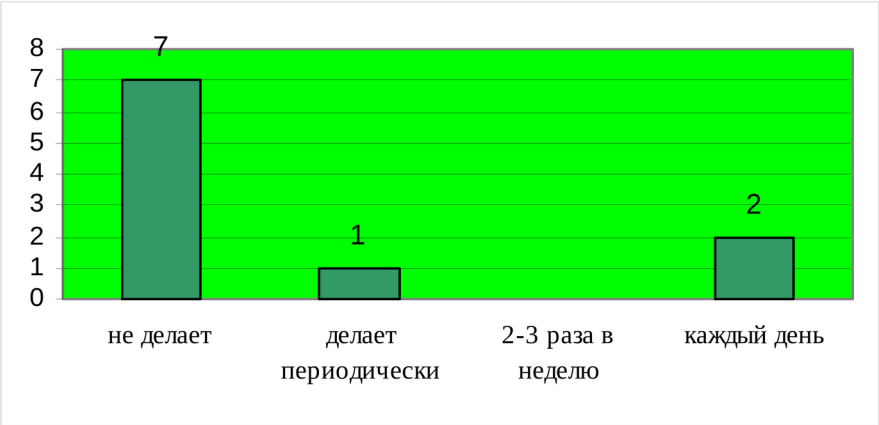
2.4 Диагностика сформированности здорового образа жизни у дошкольников в результате проведенной программы физического воспитания

В целях сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшей группы был проведен опрос родителей до проведения специальных занятий и после (занятия проводились 3 месяца). В ходе опроса анализу подлежали такие положения как: двигательная активность ребенка в течении дня вне детского сада, как часто ребенок делает утреннюю гимнастику без напоминания родителей и насколько охотно и др. Для опроса была разработана анкета. (см. приложение).

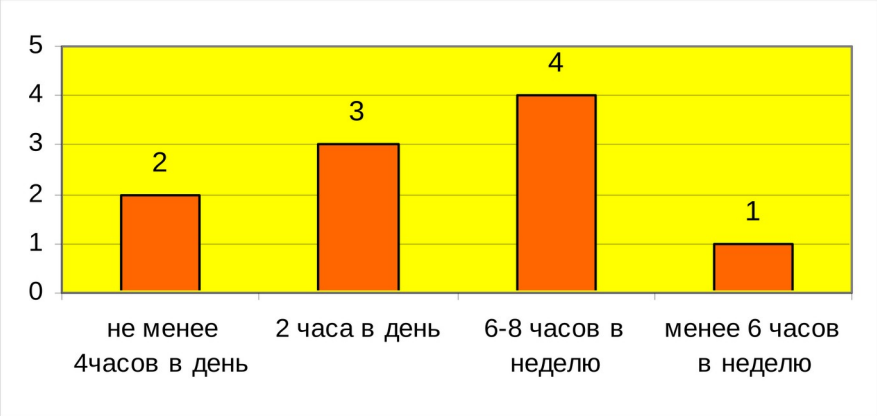
В ходе диагностики до проведения работы по физическому воспитанию с целью формирования здорового образа жизни были получены следующие результаты:

1. Утренняя гимнастика

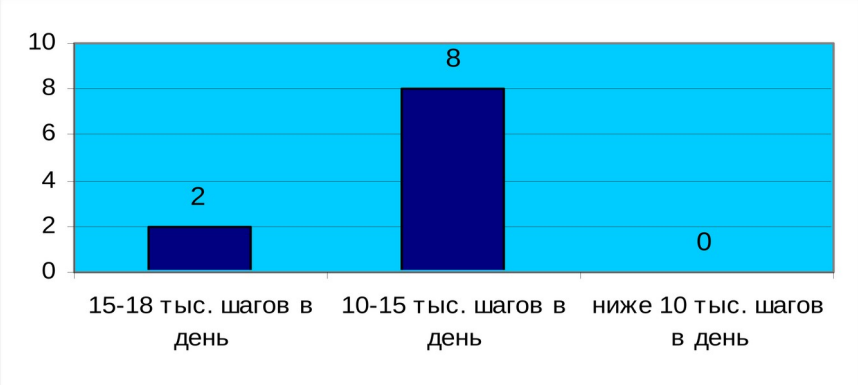
[31] Буцинская П. П. Планирование основных движений на физкультурных занятиях // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М., 1994



2. Прогулки на свежем воздухе



3. Двигательная активность в течение дня

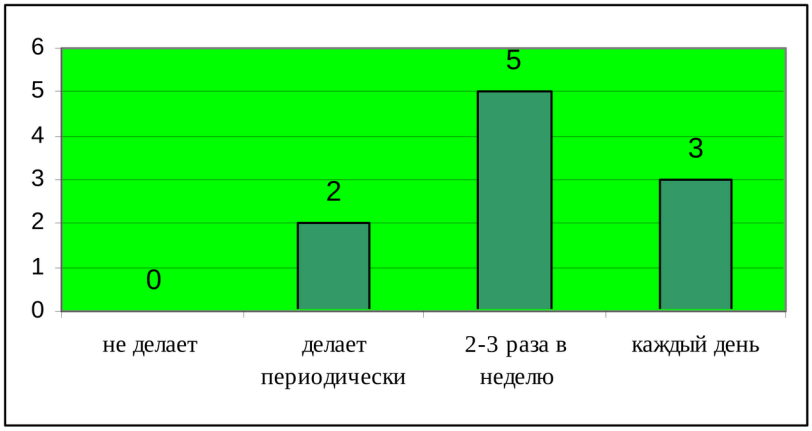


4. Из опрошенных семей посещало спортивную секцию 3 ребенка и хотело посещать 2 ребенка.

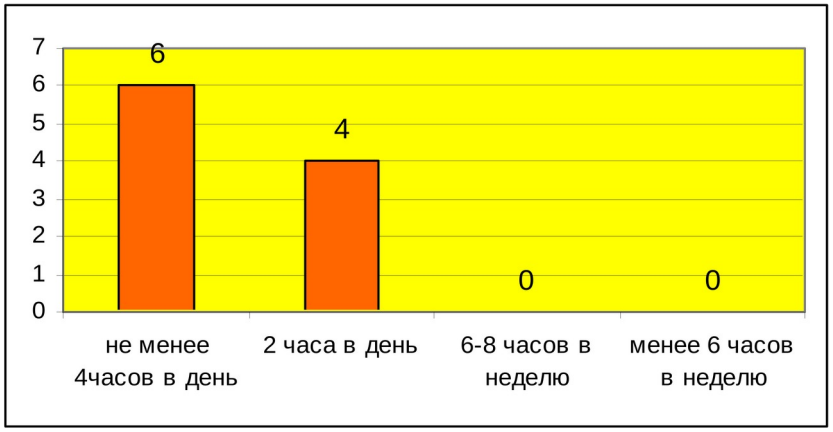
5. Дети опрошенной группы в основном относились к проводимым занятиям физической культурой отрицательно.

В ходе диагностики после проведения работы по физическому воспитанию с целью формирования здорового образа жизни были получены следующие результаты:

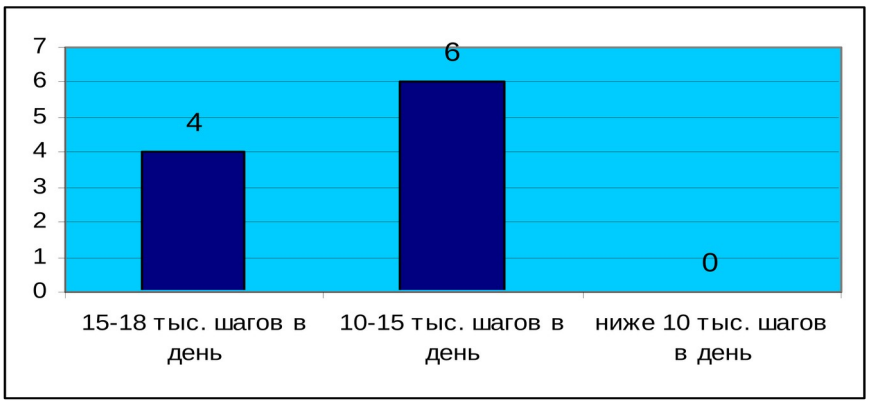
1. Утренняя гимнастика



2. Прогулки на свежем воздухе



3. Двигательная активность в течение дня



4. Число желающих посещать спортивную секцию выросло до 6 человек.

5. Положительно к проводимым занятиям физической культурой относились уже 8 человек из 10.

Итак, на основании диагностической карты был разработан комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, определены пути коррекции. Так как в группе значительное число детей с низкой двитательной аткивностью, был усилен двигательный режим в виде проводимых 2 комплексов физических упражнений. До проведения их и после проводился порос родителей, на основании которого можно сделать вывод о том, что проводимая программа физического воспитания способствовала прежде всего значительному повышению двигательной активности дошкольников и стремления к постоянной двигательной активности, а, значит, способствовала формированию основных составляющих здорового образа жизни дошкольников как в настоящем, так и в будущем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под дошкольным возрастом понимается период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. адаптационные (приспособительные) возможности как органов дыхания, так и сердечно-сосудистой системы в дошкольном возрасте намного ниже, чем у взрослых. Поэтому физические упражнения для детей должны строго дозироваться в соответствии с их возрастом. В этом возрасте определяются и развиваются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых, поэтому взрослые должны сами строго выполнять все требования, предъявляемые ими к ребенку. Указанные данности психического развития дошкольника можно умело использовать в ходе составления и разработки занятий направленных на физическое совершенствование ребенка и становление здорового образа жизни

В педиатрической практике приняты 4 критерия оценки состояния здоровья ребенка: уровень физического развития, его гармоничность; соответствие параметров функционального состояния основных систем жизнеобеспечения биологическому возрасту; степень резистентности (устойчивости, сопротивляемости) организма к внешнесредовым факторам и неблагоприятным воздействиям; наличие или отсутствие хронических заболеваний.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной

активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Одним из непременных условий нормального развития ребенка является соблюдение рационального, построенного с учетом возраста, режима дня. Учет индивидуальных биоритмологичеких особенностей — необходимое условие для рациональной организации деятельности, а, следовательно, и режима дня.

В узком значении термин физическое развитие используется для обозначения антропометрических и биометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т. д.). В широком понимании термин «физическое развитие» включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие). Физическая подготовленность— это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств. Она является важным показателем не только физического, но и общего развития ребенка. Физическое воспитание дошкольника — это система мероприятий, направленных на развитие систем и функций организма ребенка, его гармонического развития. Целью физического воспитания является формирование у детей здорового образа жизни. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. С воспитательными задачами связано разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей.

Воспитатель разрабатывает двигательный режим для детей своей группы с учетом их возраста, здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду оценивается по конечным показателям здоровья, физического и двигательного развития детей.

Для развития двигательного творчества можно использовать любые физические упражнения ~ все зависит от условий, созданных для двигательной деятельности детей, и методик обучения. Основное — не допускать трафаретности движений, больше предоставлять детям возможностей для самовыражения в играх и занятиях.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Формы этой работы могут быть различными: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздорови-тельная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия); 3) активный отдых (физкультурные досуга и праздники дня здоровья, каникулы); 4) самостоятельная двигательная деятельность; 5) домашние задания по физкультуре; 6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии); 7) секционно-кружковые занятия; 8) профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Каждое дошкольное учреждение имеет право на свои подходы в физическом воспитании; педагогический коллектив детского сада сам определяет, каким формам физической культуры отдать предпочтение, оценивая их эффективность по динамике здоровья и развития детей. Воспитатели групп также могут по своему усмотрению останавливать выбор на тех или иных системных и эпизодических физкультурных мероприятиях, подчинив их решению выдвинутых задач.

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. Физкультминутки снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность. Физкультурные досуги и праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

В физическом воспитании диагностика используется для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений. На основании диагностической карты был разработан комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, определены пути коррекции. Так как в группе значительное число детей с низкой двитательной аткивностью, был усилен двигательный режим в виде проводимых 2 комплексов физических упражнений. До проведения их и после проводился порос родителей, на основании которого можно сделать вывод о том, что проводимая программа физического воспитания способствовала прежде всего значительному повышению двигательной активности дошкольников и стремления к постоянной двигательной активности, а, значит, способствовала формированию основных составляющих здорового образа жизни дошкольников как в настоящем, так и в будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры, 1986, № 10, с. 21-25
2. Буцинская П. П. Планирование основных движений на физкультурных занятиях // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М., 1994.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М., 1981. 150с.
4. Васюкова В. И. Физкультурные развлечения // Педагогическая практика по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Под ред. А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной. — М., 1984. 246с.
5. Гиргович И. П. Оборудование детских площадок // Жилищное строительство. — 1980. — № 3.
6. Ерастова А. П. Роль активного отдыха в повышении работоспособности детей на занятиях в детском саду // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе. — М., 2001. 140с.
7. Карманова Л. В., Шебеко В. Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. — Минск, 1997. 180с.
8. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание №3. 2000. С. 52-54.
9. Коровина И. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнований и творческих заданий // Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе. — М., 1984. 192с.
10. Кулачина И.Ю. Возрастная психология Москва. 1991 г. С. 45.

11. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры, 1994, № 7, с. 8-11.
12. Лайщане С. Я. Физическая культура для малышей. — М., 1987. 230с.
13. Лескова Г. П. Влияние оценки воспитателя на физкультурном занятии на усвоение движений детьми // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М., 1992. 150с.
14. Лескова Г. П. Роль умственной деятельности в освоении детьми физических упражнений // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М., 1984.
15. Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста. — Минск, 1996. 280с.
16. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении / Сост. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. — М., 1986. 120с.
17. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. — М., 1986. 360с.
18. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке // Воспитание и обучение детей пятого года жизни. — М., 1986. 140с.
19. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физическая культура // Воспитание и обучение детей пятого года жизни. — М., 1986. 140с.
20. Пенулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет. — М., 2002. 180с.
21. Перевощиков Ю. А. Домашние задания по физической культуре для учащихся 1—4 классов. — Минск, 1988. 80с.
22. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. М., 1990, 23 с.
23. Популярная медицинская энциклопедия. /под.ред. Б.В.Петровского. М. Советская энциклопедия. 1981. С. 152.

24. Потехина Н. В. Обучение основным движениям на этапе их совершенствования // Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе. — М., 1990. 180с.
25. Потехина Н. В. Методика проведения физкультурных занятий в смешанных группах // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». — М., 2001.
26. Развитие познавательных способностей в процессе дошкольного воспитания./ Под ред. Л.А.Венгера. М., 1986. С. 35.
27. Рунова М. А. Двигательная деятельность детей 5—7 лет в самостоятельной деятельности и педагогическое руководство ею на прогулке // Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1989. 280с.
28. Скрипалев В. С. Стадион в квартире. — М., 1991. 180с.
29. Соловьев М. Предметная среда игровой комнаты // Народное образование. — 1988.—№ 10.
30. Станская Т. М. Какие мы используем физкультминутки // Физическое воспитание дошкольников. — Минск, 1988. 80с.
31. Степаненкова Э. Н. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх // Роль физического воспитания в подготовке детей. — М., 1990. 95с.
32. Тарасова З. И., Шишкина В. А. Обучать эффективно с раннего возраста. — Минск, 1988. 110с.
33. Физическая культура шестилеток / Под ред. Н. Г. Лебедевой. — Минск, 1997. 140с.
34. Физическая подготовленность дошкольников. — М., 1988. 270с.
35. Филлипова С. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях. // Дошкольное воспитание 1999. №4. С. 34.
36. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. — М., 1984. 125с.

37. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. — М., 1980. 102с.
38. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М., 1983. 132с.
39. Шебеко В. Н., Каманова Д. В. Физическая культура в средней группе детского сада. — Минск, 1990. 97с.
40. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. — М., 1996. 187с.
41. Шишкина В. А. Азбука движений малыша. — Минск, 1988. 205с.
42. Шишкина В. А. Движение движения. — М., 1992. 212с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета № ____

для проведения исследования на тему «Определение сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»

Уважаемый родитель!

Просим Вас принять участие в опросе по очень важной проблеме. С помощью Ваших ответов мы надеемся выполнить цель нашего исследования - изучить сформированность представлений о здоровом образе жизни у Ваших детей.

Способ заполнения анкеты: поставьте галочки напротив выбранного Вами ответа.

1. *Как часто Ваш ребенок делает утреннюю гимнастику без Вашего напоминания?*

1.1. не делает •

1.2. делает периодически •

1.3. 2-3 раза в неделю •

1.4. каждый день •

2. *Как много времени Ваш ребенок проводит на свежем воздухе?*

2.1. не менее 4 часов каждый день •

2.2. 2 часа в день •

2.3. 6-8 часов в неделю •

2.4. менее 6 часов в неделю

3. *Какова двигательная активность Вашего ребенка в течении дня?*

3.1. 15-18 тыс. шагов в день •

3.2. 10-15 тыс. шагов в день •

3.3. ниже 10 тыс. шагов в день •

4. *Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?*

4.1. да •

4.2. нет •

5. *Если нет, то хотел ли бы Ваш ребенок посещать спортивную секцию?*

5.1. да •

5.2. нет •

6. *Как относится Ваш ребенок к занятиям физической культурой в детском саду?*

6.1. положительно •

6.2. отрицательно •

Благодарим Вас за участие в нашем опросе и надеемся, что ваши искренние ответы помогут нам в проведении нашего исследования.