

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки и динамические паузы между занятиями статического характера, подвижные и спортивные игры, самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья). Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые согласно учебного плана дошкольного учреждения. Физкультурное занятие как основная форма работы по физическому воспитанию решает целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Физкультурное занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Вводная – решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание, вызвать интерес, создать бодрое настроение. В нее входят строевые упражнения, различные виды ходьбы, упражнения и игры на внимание. Основная - в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества. В нее входят основные движения, игры большой подвижности, игры-эстафеты. Заключительная – ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка, сохранить бодрое настроение, подвести итоги занятия. В нее входят – ходьба, бег в среднем темпе, подвижные игры спокойного характера.

Основы физического развития

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом развития важнейших систем организма и их функций, закладывания базы для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического развития, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезмерно трудно.

Дети дошкольного возраста должны двигаться не менее 50-60 % всего периода бодрствования. Им свойственна частая смена движений и поз - до 500-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, обеспечивается разнообразная двигательная активность детей, создаются условия для разных движений. Решению этой задачи, отчасти, служат физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

дошкольника: утренняя гимнастика, гимнастики после дневного сна, подвижные игры и развлечения на прогулке.

Потребность в движении как проявлении биологической сущности человека есть такая же естественная потребность, как и все основные - в пище, тепле, доброте, безопасности и т.д.

Таким образом, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность.

Правильный выбор средств физического воспитания не только повысит двигательную активность детей, но и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками

К физкультурно-оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минутки, паузы, закаливающие процедуры. Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию. Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-познавательной деятельности, которая ставит цель - оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление детям специальных знаний по физической культуре.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - обязательная составляющая организации жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении. Она способствует углублению дыхания, усилению кровообращения, обмену веществ, развитию разных групп мышц, правильной осанке, расторможению нервной системы после сна, вызывает положительные эмоции. Главное требование к гимнастике в летний период - проведение ее на свежем воздухе, а зимой - в хорошо проветренном помещении. Для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным климатическим условиям одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой. Продолжительность утренней гимнастики: младшего дошкольного возраста - от 6 до 9 минут.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в групповой комнате. Комплекс такой гимнастики включает общие развивающие упражнения на разные мышечные группы с изменением исходных положений и специальные упражнения для формирования стопы и фигуры. Продолжительность от 6 до 9 минут. Физкультурные паузы (динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. Их продолжительность - 5-10 минут.

Комплекс физических упражнений

Физкультурные минутки - проводятся во время организованных занятий в виде кратковременных комплексов физических упражнений, что дает возможность уменьшить утомляемость детей и возобновить их трудоспособность для дальнейшей успешной работы. К комплексам физкультурных минуток входит 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Их продолжительность 1-2 минуты. Закаливающие процедуры - система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма детей, развитие у них способности быстро без ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды. В дошкольном учреждении применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный режим, умывание. Специальные закаливающие процедуры – например, воздушные и солнечные ванны.

Проводятся специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, ароматерапия и др.), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием родителей с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и самочувствия детей. В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет 3-4 часа для младшего дошкольного возраста.

Формы организации двигательной активности детей

Прогулки - важная составляющая жизнедеятельности детей. Содержание работы в ходе прогулки зависит от погоды, образовательных задач, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей. Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества. На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей младшего возраста - 35-45 минут. Двигательную активность детей снижает в конце прогулки (за 10-15 минут) до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

Подвижным играм отводится значительное место во время организации двигательного режима. При их подборе учитываются такие показатели: возраст детей, время года, погодные и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого физкультурного оборудования и инвентаря. Подвижные игры включаются в разные формы работы с детьми (занятия, праздники, развлечения и др.) после их предварительного разучивания. Их проводят ежедневно: во время утреннего приема (одна-две игры малой и средней подвижности), на прогулках (две-три игры малой, средней и большой подвижности), вечером предлагаются одна-две игры средней и малой подвижности. Всего на протяжении дня проводится пять-шесть подвижных игр, а летом - шесть-семь. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках. Физические упражнения также широко используются в разнообразных организационных формах (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры и т.д.).

Физкультурные мероприятия

Перед дневным сном проводятся релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

Физкультурные праздники проводятся дважды на год, начиная с младшего дошкольного возраста. Физкультурные праздники организовываются в первой или во второй половине дня, в музыкальном или физкультурном зале, на площадке. Физкультурные развлечения проводятся один-два в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность физкультурных развлечений для детей младшего возраста - 20-30 минут. Местом их проведения может быть физкультурный или музыкальный зал, групповая комната, физкультурная или игровая площадка. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении.

Дни здоровья организовываются один раз в месяц. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, физкультурные праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках физкультурные занятия другое. Большинство из них желательно проводить на свежем воздухе. Самостоятельная двигательная деятельность как форма организации двигательного режима проводится с детьми ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке. Организуя самостоятельную двигательную деятельность, учитываются индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности организма конкретного ребенка.

Практическая часть

«Учимся просыпаться».

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к

переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

Динамическая гимнастика на пробуждение:

- Закрывать, открыть глаза
- Сжать пальцы рук в кулачок и разжать
- Поступательные движения стопой вперед и назад
- Упражнение «велосипед» – для ног
- Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину – «кошка»

(Упражнения выполнять 3-5 раз)

«Позвоночник берегу, сам себе я помогу...»

Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только неэстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

Упражнения в парах (с родителями)

1. «Тачка» или «Крокодилчик»

Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает, ребенок «идет», переставляя руки до стойки и обратно.

2. «Шагаем вместе»

Ребенок ставит свои стопы на ноги взрослого. Стоя лицом друг к другу и держа ребенка за руки, взрослый идет до стойки и обратно.

Заключение

В дошкольном учреждении организуются разные типы занятий: вводные, ознакомительные, смешанные, физкультурно-познавательные, однако предпочтение отдается учебно-тренировочным занятиям, на которых обеспечивается наиболее высокая моторная плотность.

Литература

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка /В.Г. Алямовская. - М.: Просвещение, 2003
3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей / Н.И. Бочарова. -2-е изд., исп. и доп. - М.: АРКТИ, 2003. (Развитие и воспитание дошкольника)
6. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - М.: 5-ое издание, 2005.
7. Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет / М.А. Давыдова - М.: ВАКО, 2007.
8. Жбанков, Р.Г. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков.- М.: Просвещение, 2004.
9. Железняк, Ю.Д. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте / ЮД Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.