

**«Формы организации работы по физическому
воспитанию в детском саду»**



В системе физического воспитания в детских дошкольных учреждениях используются следующие основные организационные формы двигательной деятельности детей:

- учебная работа – физкультурные занятия;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня – утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка;
- активный отдых – физкультурный досуг, физкультурные праздники, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), дни здоровья;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различно для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Это обусловлено особенностями развития детей, степенью их физической

подготовленности и самостоятельности, зависит от распределения общего бюджетного времени в режиме дня.

Начиная со второй младшей группы, планируются по три занятия в неделю. Их продолжительность в младшей группе составляет не менее 15 минут, в средней группе – не менее 20 минут, в старшей группе – не менее 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут. При наличии у детей спортивной одежды и отсутствии медицинских противопоказаний одно из трех физкультурных занятий в старшей и подготовительной группах следует круглогодично проводить на открытом воздухе. Для регионов средней полосы в зимнее время года физкультурные занятия на участке так же, как и прогулку детей 5–7 лет, не проводят при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/сек. В теплое время года при благоприятных погодных условиях максимальное число занятий рекомендуется проводить на открытом воздухе.



Возможны разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия–зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно–игровые занятия и т.д.

К физкультурно–оздоровительной работе относятся утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка. Утренняя гимнастика способствует пробуждению организма ребенка, умеренно влияет на мышечную систему, активизирует деятельность сердечно–сосудистой, дыхательной и других систем организма, стимулирует работу внутренних органов и органов чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Продолжительность утренней гимнастики в 1 младшей группе – 4–5 мин, во 2 младшей группе – 5–6 мин, в средней группе – 6–8 мин, в старшей группе – 8–10 мин, в подготовительной группе – 10–12 мин. Оптимальное место проведения утренней гимнастики в теплое время года – игровые площадки группы, в холодное – помещение группы. В зависимости от температуры окружающего воздуха, дети занимаются в облегченной одежде или трусиках. В оздоровительный комплекс утренней гимнастики, помимо общеразвивающих упражнений. Включают дыхательную гимнастику, специальные упражнения для укрепления мышц спины и стопы. Оздоровительный бег разной интенсивности в течение 3 мин. Особое внимание уделяется совершенствованию функций внешнего дыхания, для чего детей учат сочетать движение с вдохом и выдохом, включать так называемые «дыхательные упражнения» с произношением звуков и слогов, уделять внимание формированию правильного носового дыхания. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Летом это время значительно увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. На участке выделяются места для проведения подвижных игр и развития движений детей: заборчики для лазанья (трехгранные, четырехгранные и шестигранные), бревно для упражнения в равновесии, горка, инвентарь для упражнений в прыжках, метании. Все это должно иметь привлекательный

вид, быть прочным, хорошо обработанным, закрепленным и соответствовать возрасту детей. Планирование содержания деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста. Важный компонент организованной двигательной активности – подвижные игры, проводимые во время прогулки в первую половину дня. Для достижения оптимального тренирующего эффекта используют подвижные игры большой интенсивности, спортивные игры, игры–соревнования, эстафеты или бег в нарастающем темпе в течение 3–5 мин в зависимости от возраста (1–2 игры или пробежки, чередуя их с периодами самостоятельной деятельности). В летнее время подвижная игра дополняется элементами закаливания (игры с водой). В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовывать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью. Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, а в старших группах – элементы спортивных игр: волейбола, баскетбола, городки, бадминтона, настольного тенниса, футбола, хоккея. Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Очень подвижных детей он привлекает к участию в более спокойных играх. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Правильное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Освоение материала программы на занятиях является основой для всех физкультурно–оздоровительных мероприятий и самостоятельных упражнений и игр детей.



При планировании утренней гимнастики, физических упражнений и игр на прогулке, а также физкультурной минутки важно согласовать их содержание с учебным материалом занятий, учесть характер деятельности детей в разные отрезки дня, обеспечить вариативность выполнения упражнений в нестандартных условиях в целях совершенствования двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств.

Планирование содержания активного отдыха дошкольников опирается на следующие требования:

- оно должно строиться на использовании достаточно усвоенного детьми материала;
- удовлетворять их интересы, способствовать поддержанию хорошего настроения, доставлять детям радость;
- давать каждому ребенку возможность проявлять свои способности и умение дружно действовать в коллективе сверстников;
- приобщать детей к деятельности соревновательного характера;
- побуждать к самостоятельности и творческому использованию приобретенных знаний, умений, навыков.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников, пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (простейший туризм) и дня здоровья.

Физкультурный досуг – один из видов активного отдыха – рекомендуется проводить 1–2 раза в месяц. Длительность физкультурного досуга 20–45 мин (в зависимости от возраста детей). Во время физкультурного досуга необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Важно подбирать материал так, чтобы каждый ребенок использовал свой двигательный опыт, проявлял творчество, умел преодолевать препятствия. Во время физкультурного досуга дети участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах, соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, танцуют, отгадывают загадки, поют. При проведении досугов надо стремиться к созданию атмосферы дружелюбия, веселья, неподдельной радости, обстановки, в которой дети выполняли бы задания непринужденно, с удовольствием. Очень важно при подборе заданий учитывать индивидуальные особенности и подготовленность отдельных воспитанников. Детям, слабее владеющими двигательными навыками, следует предлагать задания доступные, соответствующие их возможностям. Необходимо, чтобы все дети активно участвовали в играх и упражнениях. К проведению досугов следует готовиться заранее: отобрать содержание, составить программу, продумать организацию.

В теплое время года целесообразно организовывать пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм). Прогулки по маршруту и экскурсии организуются 1–2 раза в неделю в парк или лесопарковую зону. Во время их проведения контролируется соответствие погоде обуви и одежды, в солнечную погоду обязательны панамки. Продолжительность прогулок или экскурсий для детей старшего дошкольного возраста не превышает 30–40 мин в один конец. Длина пути для 6–7-летних детей составляет не более 1,5–2,0 км в один конец, для детей 4–5 лет – не более 1,0–1,5 км. После каждых 10–15 минут пути устраиваются остановки для отдыха продолжительностью 5 минут. По прибытии в парк детям раздают физкультурные пособия (мячи, скакалки, обручи) для активной деятельности. Используются также доступные подручные материалы. Кроме того, с детьми проводятся подвижные игры. Перед возвращением осуществляется переход к более спокойной деятельности. Экскурсии организуются с целью наблюдения за окружающей природой. Исходя из решения воспитательно-образовательных задач, экскурсии повторяются в одни и те же места. На конечном пункте делается привал на 20–30 мин. Во время отдыха проводятся необходимые наблюдения за живой природой, беседы, дидактические игры, дети вместе с воспитателем собирают отдельные виды растений. При организации прогулок по маршруту

или экскурсий воспитатель обеспечивается питьевой бутылированной водой для детей, одноразовыми стаканчиками и медицинской аптечкой.

Физкультурные праздники являются своеобразной формой показа достижений детей в различных видах движений, в проявлении таких качеств, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, инициативность, настойчивость, находчивость, смелость. Физкультурные праздники дошкольников могут проходить в виде соревнований между группами, перемежающимися веселыми играми, плясками, песнями, отгадыванием загадок, аттракционами. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими переживаниями, вызывает приподнятое настроение, надолго остается в памяти. Физкультурные праздники в детском саду целесообразно организовывать не менее 2 раз в течение года: в середине года – зимний праздник (его, как правило, связывают с проводами зимы); летний праздник можно провести в период выпуска детей в школу или приурочить ко Дню физкультурника, Дню защиты детей. Физкультурные праздники следует организовывать на открытом воздухе и лишь в отдельных случаях – в физкультурном зале, бассейне. Длительность праздника не должна превышать полутора часов. Содержание программы праздника зависит от сезона года, от условий, в которых он будет проводиться, а также от подготовленности детей, от творчества и фантазии взрослых, принимающих участие в подготовке. В программе зимнего праздника должны преобладать физические упражнения и игры, характерные для зимних условий (катание с гор на санках, ледянках, элементы игры в хоккей, игры–эстафеты на льду, на снегу и т.п.). Летний праздник включает различные веселые игры, соревнования в беге, прыжках, метании, катании на велосипедах, самокатах, роликах; упражнения с мячами, скакалками и другими предметами; элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон), игры–эстафеты, веселые аттракционы (бег в мешках, перетягивание каната и др.). Сценарий физкультурного праздника следует продумывать и составлять заранее. В нем предусматривается такое чередование разнообразного материала, которое обеспечит достаточную физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии с возрастными возможностями и подготовленностью детей. Подготовка к физкультурному празднику, как и к любому другому, должна вестись в процессе всей работы с детьми. Игры, упражнения, разнообразные построения разучивают постепенно на физкультурных занятиях, во время прогулок и повторяют на утренней гимнастике. Однако некоторые игры, аттракционы могут быть включены в программу праздника без предварительного ознакомления с ними, как сюрпризный момент. При этом следует стремиться к тому, чтобы движения, на которых основаны эти игры, были сравнительно легки для выполнения. Например, проведение с небольшой группой детей таких игр–аттракционов, как «Кто скорее переоденется?», «Бег в мешках», «Кто скорее?» (бег в больших галошах с зонтиком), вносит оживление, доставляет радость, удовольствие не только их участникам, но и всем присутствующим на празднике. При подготовке к

празднику назначается ведущий из взрослых (воспитатели, родители), продумывается порядок участия разных групп, команд детей, а также взрослых. Ведущий должен стремиться к тому, чтобы праздник проходил живо, интересно. Он поддерживает активность всех детей, эмоциональную атмосферу.

Старшим дошкольникам доступны и интересны несложные командные соревнования. Важно приучать их сопереживать успехам и неудачам друг друга, поддерживать хорошие взаимоотношения с товарищами. Следует заранее продумать формы поощрения детей. Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды. Они помогают сплочению детей, воспитанию у них чувства дружбы и коллективизма. Дети должны активно участвовать в подготовке к физкультурным праздникам. Они вместе с воспитателями и родителями могут приготовить различные поделки для украшения площадки, зала, где будет проходить праздник, расчистить площадку, залить каток, ледяные дорожки, горку, помочь взрослым подготовить костюмы для отдельных персонажей, расставить различные пособия и т. п.

В режим детской жизни, как форма физкультурно–оздоровительной работы, входит День здоровья. Его рекомендуется проводить не реже 1 раза в квартал. В этот день отменяются все учебные занятия, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В теплое время года вся жизнь детей выносится на открытый воздух, в холодное – пребывание дошкольников на открытом воздухе по возможности удлиняется. В **День здоровья** организуются простейшие туристские походы, прогулки за пределы участка детского сада: на стадион, в парк, в лес, на луг, к реке, озеру, на берег моря и т. п. Во время пеших походов наиболее целесообразно продвижение в одну сторону в течение 30 – 40 мин. Общая продолжительность похода не должна превышать 2 – 2,5 ч. На привале в соответствии с целью похода либо организуется активный отдых (игры и упражнения в природных условиях, загорание, купание, игры–забавы), либо осуществляется ознакомление детей со знаменательными местами, с событиями, со знаменитыми людьми родного города, села, поселка, с представителями разных профессий и т. п. Воспитатель со своими помощниками (не менее двух взрослых: няня, медсестра, заведующая детским садом, кто–либо из родителей, старшие сестры и братья) заранее продумывают маршрут и содержание похода, готовят вместе с детьми необходимое оснащение (рюкзак, корзины, пакет неотложной медицинской помощи, фляга с питьем и т. п.), соответствующую одежду, обувь, головные уборы – желательно яркие, одного цвета для всей группы, чтобы легко было отличить своих, эмблемы, отличительные флажки для дежурных, обеспечивающих безопасность перехода через проезжую часть улиц, дорог. Желательно проводить поход в виде увлекательной тематической игры, одной из задач которой является развитие навыков

самоорганизации, таких качеств, как дисциплинированность, дружелюбие, чувство товарищества. В **День здоровья** целесообразно организовывать несложные соревнования (например, «Самые ловкие, быстрые», «Мы молодцы – мы выносливые», «Веселая гимнастика», «Поиграем вместе с мамой (папой, бабушкой и дедушкой)», «Встречаем наших друзей – воспитанников соседнего детского сада, школьников, юных спортсменов, шефов»). Соревнования должны быть тщательно организованы, обеспечены объективным и справедливым судейством. На примере улучшения результатов в ловкости, выносливости, силе, скорости и в технике движений разных видов следует показывать и пояснять детям роль систематического повторения упражнений, значение таких качеств, как упорство, настойчивость. Несмотря на игровую форму соревнований, дошкольников приучают к серьезному и ответственному отношению к ним, полному и осмысленному проявлению физических и волевых усилий. Все названные выше виды работы с детьми организуются методистом, воспитателем и инструктором по физической культуре. Не следует забывать, что, несмотря на высокую эффективность вышеперечисленных мероприятий, самостоятельная двигательная деятельность детей остается одним из важнейших элементов режима дня. Данный вид деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДДУ, но в большем объеме он реализуется во вторую половину дня.

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используются оборудование спортивных площадок, физкультурные пособия на участках, велосипеды, самокаты, роликовые коньки, мячи, скакалки, такие игры, как серсо, кегли, кольцоброс, городки. Один из основных видов деятельности детей дошкольного возраста на прогулке – **сюжетно-ролевая игра**, а также игры в «лошадки», «прятки», «жмурки», «догонялки», всевозможные игры с мячом – «штангер», «поймай мяч», футбол, волейбол.

На активную двигательную деятельность в режиме дня выделяется не менее 3,5 – 4 ч в день. При самостоятельной двигательной деятельности дети в значительной степени сами регулируют свою физическую нагрузку, сменяя более интенсивные движения менее интенсивными и делая паузы. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей. Однако воспитатель внимательно следит за состоянием детей, осуществляя индивидуальное руководство их деятельностью. Некоторым детям он предлагает отдохнуть, предупреждая чрезмерное их перегревание и усталость; малоподвижных, наоборот, побуждает к движению. Детям с низким уровнем физической подготовки воспитатель помогает в освоении сложных движений, вселяя в них уверенность в своих силах, если надо, предлагает свою помощь в трудные для них моменты. Деятельность детей все больше насыщается играми и упражнениями, требующими интенсивного движения, проявления ловкости,

быстроты, самостоятельного выбора способа действия, определенных волевых усилий, смелости, находчивости.

Активная двигательная деятельность наиболее целесообразна во время прогулок как утром, так и вечером. Воспитатель следит за тем, чтобы на прогулке дети играли в разные игры: подвижные, строительные, сюжетно–ролевые, чтобы они участвовали в спортивных играх. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество скакалок, мячей, обручей и др. Для упражнений с этими предметами отводятся определенные места, чтобы дети не мешали друг другу.

Движения, которые дошкольники используют в самостоятельной деятельности, становятся значительно разнообразнее и сложнее: включаются бег с ловлей и увертыванием, метание, лазанье, прыжки. Утром до завтрака возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Нередко такие игры насыщены весьма интенсивными движениями. Хорошими средствами организации детей, введения их в обычный ритм являются подготовка к утренней гимнастике и участие в ней. В утреннее время педагогу удобно уделить внимание и отстающим в движениях воспитанникам. Учитывая их индивидуальные особенности, с одними он играет в мяч, другим показывает приемы прыжков со скакалкой и т.д.

В старшей группе дети уже могут самостоятельно организовывать хорошо знакомые им подвижные игры («Ловишки», «У медведя во бору»), упражнения и спортивные игры (баскетбол, футбол, бадминтон). Педагог предлагает детям самостоятельно объединяться в небольшие группы для подвижной игры по интересам, помогает выбрать ведущего, напоминает правила, поощряет продолжение начатой игры, стимулирует участие в ней спокойных, застенчивых воспитанников. Необходимо заботиться о целесообразной смене разных видов деятельности, активизации одних детей и снятии излишнего возбуждения у других. Руководство всеми видами двигательной активности детей воспитатель сочетает с формированием у них нравственно–волевых качеств, положительных форм взаимоотношений, развитием речи, умственным и эстетическим воспитанием.

Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и увлечений. Об этом воспитатель должен постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями. Содержанке занятий родителей с детьми во многом зависит от их общих интересов, желания заниматься теми или иными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в тех или иных состязаниях. Однако родители не должны

руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми, исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получаются хуже. Советы по дозировке упражнений педагог дает с учетом индивидуальных особенностей развития воспитанников, подчеркивает, что необходимо учитывать самочувствие ребенка. Родителям не следует стремиться к нагрузкам, значительно превышающим те, которые указаны в программе. Важно, чтобы тренированность ребенка возрастала постепенно. Для предупреждения у ребенка переутомления от активных занятий физической культурой родителям следует вести контроль за его самочувствием (сон, аппетит, частота пульса, желание упражняться). Вялость, раздражительность, плохой аппетит, беспокойный сон, слабость, головокружение – симптомы непосильной физической нагрузки. При их появлении нагрузку нужно снизить. В то же время надо иметь в виду, что тренировочный эффект имеют лишь те занятия, в которых дети испытывают некоторое утомление, где им приходится проявлять определенные волевые усилия, настойчивость.

Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям, во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде заданий на дом.

Гармоничное развитие ребенка невозможно без обеспечения адекватной двигательной активности. Упражнения скелетных мышц обеспечивают поддержание высокого уровня обменных процессов, что повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, инфекции, позитивно влияет на регуляцию физико–химических процессов в тканях. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, внимания, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности и выработке характера.

Известно, что общая двигательная активность должна составлять не менее 50% от суточного времени или 70 – 80% от времени пребывания в ДДУ. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС! ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!

