

Физическое развитие дошкольников

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладению основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников является одним из приоритетных направлений в работе нашего дошкольного учреждения.

Основными формами работы являются:

- Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию, основной целью которых является овладение необходимым программным материалом по развитию движений, проводится 3 раза в неделю.

При планировании ООД необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень двигательной активности каждого ребенка.

- Физкультминутки: Физкультминутка является обязательной частью ООД. Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку.

- Утренняя гимнастика: проводится ежедневно, ставит своей целью «пробуждение» организма ребенка, настройку его на действенный лад. Помимо этого разносторонне, но умеренно влияет на мышечную систему, активизирует деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулирует работу внутренних органов и органов чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки.

- Гимнастика пробуждения: направлена на правильное постепенное пробуждение ото сна, а также помогает детям поднять настроение, мышечный тонус. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляется ходьба по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

- Прогулки: являются неотъемлемой частью режима дня детей дошкольного возраста. Прогулка - это надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Во время прогулки проходит индивидуальная работа по физическому воспитанию.

- Подвижные игры: являются незаменимым средством для развития движений детей, проводятся как на прогулке, так и в помещении. В играх детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить, бегать, прыгать, лазать и т. д. Выполняя их, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость.

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

позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм, эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания. В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений. В старших возрастных группах все большее место начинают занимать игры с правилами, в которых результат зависит от четкого выполнения правил, а также от взаимодействия играющих. Рекомендуются игры, где дети делятся на команды (по 6-8 человек). Это несложные игры-эстафеты, в них дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу. Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие. Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений. Бег и ходьба.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Детям объясняются преимущества умения бегать со средней и низкой скоростью (можно пробежать большое расстояние, можно бежать долго и не устать), показывается на конкретном примере, что тот, кто бежал слишком быстро, не смог добежать до места назначения. Кроме того, используется бег трусцой (пробежки с запрещением обгона ведущего). На начальном этапе обучения бегу трусцой детям предлагается быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег. В старшей и подготовительной группах целесообразно использовать бег с препятствиями, например, бег с перешагиванием через 5-6 реек, бег из круга в круг, бег широким шагом с наступанием на бревно и т.д. Упражнения в беге следует организовывать так, чтобы создавалась передышка между пробежками. Воспитатель должен постепенно увеличивать физическую нагрузку, контролируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

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

Метание, бросание и ловля мяча.

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

Упражнения на полосе препятствий. С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений (в определенной последовательности и с постепенным усложнением) на полосе препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой и др. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей, так как они предварительно осваивают их на физкультурных занятиях. При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень дошкольников. Детям с высоким и средним уровнями предлагается более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными детьми.

Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей должна составлять не более 10 минут.

- Самостоятельная двигательная деятельность: в ходе нее ребенок пробует свои силы, проявляет инициативу, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этой деятельности имеет возможность активно повторять движения столько раз, сколько хочет, выбирать те движения, которые ему в данный момент интересны. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

В основных формах работы по физическому развитию детей активно используются здоровьесберегающие технологии:

- Игровой массаж: Массируя определённые точки тела, мы посылаем положительные сигналы своим органам (*сердцу, легким, почкам, печени*). Выполнение игрового массажа улучшает нервную систему, поднимает настроение.

- Дыхательную гимнастику, которая развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

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

- Гимнастику для глаз, которая способствует предупреждению утомления, снимает напряжение, укрепляет глазные мышцы и в целом предусматривает общее оздоровление зрительного аппарата.

- Профилактику плоскостопия и нарушений осанки, направленную на укрепление и поддержку связочного аппарата. Можно выполнять ходьбу по ребру обруча, гимнастику для стоп в игровой форме, ходьбу с мешочком на голове и многое другое.

- Музыкально – ритмические упражнения, которые особенно любимы детьми. Игры – песенки развивают основные движения, развивают чувство ритма, заряжают детей положительными эмоциями.

- Психогимнастика показана как детям с нарушениями характера, так и детям с нормой развития с целью психофизической разрядки. Она может использоваться воспитателями в повседневной работе с детьми, не требует специальной подготовки, при проведении психогимнастики не используются атрибуты. Элементы психогимнастики применяются при проведении ООД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость), как специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направлены на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека.

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, личностно-ориентированный подход.

Виды закаливания:

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

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются гигиенические факторы: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий;

- естественные силы природы (солнце, воздух, вода),
- физические упражнения и др.

Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по разному влияет на организм.

В теории физического воспитания используются также специфические методы:

- метод строго регламентированного упражнения

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

- игровой метод

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

- соревновательный метод

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

- метод круговой тренировки.

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

Усвоению ребёнком двигательного опыта и его развитию способствуют методы обучения:

- информационно-рецептивный, который выражается во взаимосвязи совместной деятельности педагога и ребёнка. Он позволяет педагогу четко, конкретно донести знания до ребёнка, а ему – осознанно их запоминать и воспринимать.

- репродуктивный метод, реализуя который педагог продумывает систему физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребёнку действий, которые сформировались в результате применения информационно-рецептивного метода. Данный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать их по образцу и варьировать в разнообразных ситуациях.

- метод проблемного обучения, в основе которого лежат законы развития человеческого мышления, познавательной творческой деятельности (имитация, сюжетные п/и, игровой образ, творч. задания).

Широко используются в системе физического воспитания общедидактические методы: наглядный (наглядно-слуховой), вербальный (беседы, команды, вопросы, указания, пояснения, сигналы, образный сюжетный рассказ), практический.

Особое внимание необходимо уделять работе с родителями воспитанников: проводить спортивные мероприятия с участием родителей, размещать стендовую информацию о возможностях физического развития детей, проводить консультации, мастер – классы по изготовлению нестандартного оборудования для организации физического развития детей, практикумы по использованию игр и игрового оборудования и многое другое.

Таким образом, в ходе планомерной и активной работы педагогов ДОУ, результатом освоения образовательной области «Физическое развитие» становится ребенок: овладевший основными видами движений, развитой крупной и мелкой моторикой, контролирующей свои движения и управляющий ими.