

Милогулова Мария Николаевна
заместитель заведующего, МБДОУ ЦРР-
детский сад № 5 ст. Старощербиновская,
Краснодарский край, Щербиновский район,
станция Старощербиновская, ул. Шевченко,
210, адрес электронной почты:
mari.milogulova@inbox.ru, телефон:
[89094635735](tel:89094635735)

«Час физического развития детей: теоретическая подготовка по программе раннего физического развития детей дошкольного возраста»

Аннотация. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 5 муниципального образования Щербиновский район станция Старощербиновская организации является с 2022 года пилотной площадкой проекта по созданию центров раннего физического развития детей дошкольного возраста, реализующим программу раннего физического развития детей. В статье представлен опыт работы воспитателей и специалистов детского сада по внедрению в практику и парциальной программы раннего физического развития детей 2-7 лет.

Ключевые слова: парциальная программа раннего физического развития детей 2-7 лет, теоретическая подготовка, теоретические занятия, час физического развития, образовательные блоки, здоровый образ жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...» Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Следовательно, создание в дошкольном учреждении такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс, становится актуальной, так как, в конечном итоге, это способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья, формированию привычки к здоровому образу жизни у детей.

Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой, В.В. Кожевниковой, основной целью которой является методическое обеспечение организации процесса раннего физического развития детей дошкольного возраста, решает данную проблему и предлагает систему работы, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста[4, с.4].

Понимая важность создания условий для формирования ценностного отношения у воспитанников к занятиям физической культурой и приобретения опыта здорового образа жизни на основе осмысленных действий, в распорядке дня возрастных групп от 4 до 7 лет мы ввели **час физического развития** детей **«Быть здоровым – здорово!»**.

Час физического развития детей проходит ежедневно, преимущественно в первую половину дня. Эта совместная деятельность педагогов с воспитанниками осуществляется, в зависимости от решаемых образовательных задач, в различных формах: оздоровительные гимнастики (дыхательная и зрительная гимнастика, самомассаж), кинезиологические упражнения, упражнения на сибирских бордах, оздоровительные квест – игры, игровые беседы с элементами движений, релаксация и другие

В младшем дошкольном возрасте час физического развития – это «Гимнастика маленьких волшебников», которая имеет следующую структуру: дыхательная гимнастика, затем артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика и заканчивают свою совместную деятельность малыши игровой беседой с элементами движений.

В среднем дошкольном возрасте час физического развития включает в себя дыхательную гимнастику, артикуляционную, зрительную, кинезиологические упражнения, игровую беседу, игры с использованием специального оборудования («Забавный парашют», сибирские борды).

В старшем дошкольном возрасте – это оздоровительная гимнастика, затем проведение беседы или практического упражнения по теме проведенного теоретического занятия, квест – игра, релаксация.

Организуя работу воспитателей групп и специалистов по реализации программы раннего физического развития детей дошкольного возраста в детском саду, мы обратили внимание на проблему теоретической подготовки воспитанников и необходимости формировать интерес к занятиям физической культурой, культуре здорового образа жизни, умения применять полученные знания в жизни [4, с.14].

Поэтому один раз в неделю в первую половину дня, в рамках проведения часа физического развития «Быть здоровым – здорово!», также организуются теоретические занятия. В процессе совместной образовательной деятельности педагогов с воспитанниками, в зависимости от решаемых образовательных задач проводятся в различных формах игровые упражнения и психогимнастика, игры – путешествия, ролевые игры, игры – соревнования, беседы, чтение художественной литературы, театрализация, познавательная лаборатория и др.

Педагогами разработано планирование примерного содержания занятий по теоретической подготовке [4, с.15] воспитанников подготовительной к школе группы, как одной из содержательных частей парциальной программы раннего физического развития детей дошкольного возраста, которые сгруппированы в образовательные блоки: «Растим будущих чемпионов», «Познаем себя» и другие.

Главной целью образовательного блока занятий **«Растим будущих чемпионов»** является ознакомление с базовыми видами спорта, их роли и значение в общем развитии и культуре человека, а также история развития физической культуры и спорта в России.

Для ознакомления детей с определенным видом спорта (бобслей, скелетон, сноубординг и др.) педагогами подготовлены презентации, используются дидактические игры и упражнения («Кто на чем?», «Кому что нужно?», «Найди лишнюю картинку»), занимательные кроссворды, практические задания. Закрепить свои знания о видах спорта старшие дошкольники смогли на совместных тренировках в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе "Лидер" муниципального образования Щербиновский район.

В настоящей статье представляем опыт проектирования образовательного блока **«Познаем себя»**, который состоит из цикла занятий **«Что я знаю о себе?»**, **«Мой организм»** и итоговых мероприятий **«Турнир эрудитов здоровья»** (приложение)

Целью теоретических занятий образовательного блока «Познаем себя» является ознакомление воспитанников со строением и функциями организма человека. Формирование элементарных представлений об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строении и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем организма, а также создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Планирование образовательного блока «Познаем себя» осуществляется с использованием методических пособий: «Уроки психологического здоровья» В.В. Ветровой, «Формирование представлений о себе у старших дошкольников» М.Н. Сигимовой, «Человекознание: Курс психологии с элементами этики и валеологии» Л.С. Колмогоровой, Н.Н. Григорьевской и другие.

Предложенные в образовательном блоке «Познаем себя» темы теоретических занятий ориентированы на формирование у дошколят первоначальных основ знаний о человеке: анатомии, физиологии, психогигиены, желание заботы о своем организме и всегда быть здоровым. Немаловажно то, что использование вышеуказанных пособий позволяет корректировать содержание занятий в зависимости от конкретного опыта, имеющегося у детей, определять выбор форм взаимодействия с воспитанниками на основе активного интереса со стороны детей к деятельности. Личностное общение является основным приемом взаимодействия педагогов с детьми в процессе организации теоретических занятий этого образовательного блока.

Образовательная деятельность с воспитанниками по реализации этого блока организована педагогическими работниками (воспитатели возрастных групп, инструктор по физической культуре) с привлечением медицинского работника детского сада, а также педагогов и обучающихся «Точки роста» МБОУ СОШ № 3, тренеров МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР ст. Старощербиновская.

В процессе совместной деятельности воспитанники познакомились со своими органами чувств, дискутировали, что такое режим и нужно ли его соблюдать, познакомились с опорно – двигательным аппаратом, как работает наша кровеносная система (**рис. 1**), как устроен скелет человека (**рис.2**). Проводили опыты, практические упражнения. Надо отметить, что данные образовательные ситуации вызвали неподдельный интерес у наших ребят, во время проведения у них

возникало много вопросов, на которые искали ответы в энциклопедии «Тело человека» или на страницах интернет – ресурсов.

Большой интерес вызвали у воспитанников практические занятия по оказанию первой помощи, организованные в Точке роста на базе МБОУ СОШ № 3 им. Е.И. Гришко ст. Старошербиновская. Учащиеся старших классов показывали дошколятам на макете человека как оказать первую помощь при кровотечениях, что делать, если вдруг человек сломал руку, ногу, какую первую помощь нужно оказать при ушибах и ожогах (рис.3).

Таким образом, в процессе проведения теоретических занятий у детей формируется сознательное отношение к своей деятельности, они осознают необходимость здорового образа жизни, формируется целостное восприятие своих потенциальных возможностей, и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи всей работы по физическому развитию является осуществлением комплексного подхода к процессу оздоровления и создания мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, что содействует формированию всесторонне развитой личности дошкольников.

Список литературы

1. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. Методическое пособие по развитию дошкольника. – М.:ТЦ Сфера,2011. – 128 с. (Библиотека Воспитателя).
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с. (Программа развития).
3. Колмогорова Л.С., Григорьевская Н.Н., Модина И.А. Человечествоведение: Курс психологии с элементами этики и валеологии: 1 класс: Учебно – методическое пособие для педагогов, школьных психологов и валеологов. – М.: Генезис, 1998.
4. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста/ Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И.Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова]; под общ.ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 40 с.
5. Сигимова М.Н.. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры – занятия.-Волгоград:Учитель,2009. – 166 с.