



«Методические рекомендации к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста».

Цель: совершенствовать уровень знаний педагогов по организации физкультурно-оздоровительной работы, изучить программные требования по физическому развитию в каждой возрастной группе по программе «От рождения до школы»; побуждать принимать активное участие в улучшении физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ с детьми.

ПЛАН:

- Рекомендации по организации двигательной активности в ДООУ.
- анализ программных требований по физическому развитию в каждой возрастной группе по программе «От рождения до школы»; (работа по программе)
- презентация здоровьесберегающей среды в ДООУ;
- особенности проведения занятий по физическому развитию;
- практическое задание: создание маршрутов «тренировочные дорожки» во 2мл, средней гр.; работа в группах
- презентация домашнего задания: картотека маршрутов пеших переходов по возрастным группам 2 мл.- старшая гр.; картотека физкомплексов для детей группы раннего возраста.

Рекомендации по организации двигательной активности в ДООУ.

Одной из основных задач, определенной Законом Украины «О дошкольном образовании», является сохранение и укрепление физического, психического и духовного здоровья ребенка.

Показателями физического здоровья ребенка является уровень морфофизиологического развития (нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие), которые определяются и подтверждаются возрастными антро– и биометрическими показателями (длина, масса тела, объем грудной клетки, работа сердца, дыхание, опорно-двигательный аппарат, осанка, состояние кожи, острота зрения, запаха, слуха, вкуса и другое).

Показатели психического здоровья – уровень развития психических процессов (чувства, восприятие, внимание, память, представление, мышление, речь, воля), эмоциональной сферы, сбалансированных психических состояний, умение осмысленно руководствоваться своим поведением, адекватно реагировать на внешние и

внутренние раздражители, регулировать отношения из социальной, природной и предметной средой и собственным «Я».

Показатели духовного здоровья – уравновешенное общение со сверстниками и другими детьми, взрослыми людьми, быстрая адаптация в среде, направленность на общественно-полезное дело, культура пользования материальными благами.

Условиями целостного развития ребенка является использование в дошкольных учебных заведениях здоровье сберегающих и здоровье формирующих технологий, которые реализуются комплексно через создание безопасного пространства, полноценного медицинского обслуживания, питания, оптимизации двигательного режима, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью и мотивации по отношению к здоровому образу жизни, придерживание гармоничных, доброжелательных отношений между педагогом и воспитанником, самими детьми.

В процессе жизнедеятельности детей в дошкольных учебных заведениях используется комплекс разных средств: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма), природная среда (воздух, солнце, вода), гигиенические факторы (режим питания, сна, занятий и отдыха, гигиена одежды и обуви, оборудования и т.д.). Вместе с традиционными средствами физического воспитания, оздоровления дошкольников в практике работы дошкольных заведений находят место другие. Неоспорим тот факт, что здоровье ребенка является базисной основой его воспитания, обучения и развития. Вот почему принцип оздоровительной ориентации образовательно-воспитательного процесса выделяется как один из стратегических в современной системе дошкольного образования. Таким образом безусловной необходимостью является надобность осуществления мониторинга состояния детей с помощью различных процессов жизнедеятельности малышей в детском саду.

С целью полноценного физического развития дошкольное учебное заведение обеспечивает системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы, а именно: организацию двигательной активности в повседневной жизни и проведение занятий с физической культурой.

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, походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм), физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели 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.

Физкультурно-оздоровительная работа.

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.

Подбор упражнений для комплексов определяется с учетом возрастных возможностей и состояния здоровья детей , а также их индивидуальных особенностей. Упражнения должны быть простые и доступные для выполнения, целесообразно включать бег, ходьбу, прыжки, другие упражнения для разных групп мышц.

Продолжительность утренней гимнастики: для детей раннего возраста – 4-5 минут, младшего дошкольного возраста – от 6 до 9 минут. Комплексы утренней гимнастики разучиваются на занятиях по физической культуре, действуют 2 недели с усложнением на второй.

На протяжении года уже знакомые комплексы периодически повторяются, увеличивается нагрузка за счет разнообразия упражнений, повышения интенсивности выполнения.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в спальне, групповых комнатах или зале. 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 в зависимости от возраста детей.

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.

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 дошкольных учебных заведениях применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла.

Специальные закаливающие процедуры – воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела), сон при открытых окнах и другие. При использовании водных процедур температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие (ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое) и специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, аромотерапия, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры другое), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием родителей с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и самочувствия детей.

Педагоги дошкольного учебного заведения должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности.

В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего возраста, 3-4 часа для младшего дошкольного возраста, 4-5 часов – для старших дошкольников.

Вспомним формы организации двигательной активности в повседневной жизни. (таблица) работают воспитатели.

Важная составляющая жизнедеятельности детей – **ПРОГУЛКА**. Обязательное условие их проведения – сбалансирование взрослыми программных требований с желаниями воспитанников. **Содержание работы в ходе прогулки???** зависит от погоды, образовательных задач, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей другое. На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей раннего возраста – 20–35 минут, младшего – 35–45 минут, старшего – 45–60 минут. Двигательную активность детей следует снижать в конце прогулки (за 10–15 минут) до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

Учитывая ведущую роль игровой деятельности в личностном росте детей, значительное место во время организации двигательного режима отводится **ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ**. 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, походы другое) после их предварительного разучивания.

Их проводят во всех возрастных группах 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**.

На протяжении дня следует проводить **подвижные игры разных видов**: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей с мячом и шайбой) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, катание на санках, коньках, ходьба на лыжах), развлечения (серсо, кольцоброс, кегли) другое. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА прогулках – одно из основных средств физического развития детей. Благодаря им формируются навыки жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание другое), развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выдержка, координация движений, гибкость).

Физические упражнения также широко используются в разнообразных организационных формах (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры и т.д.).

ПОХОДЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОШКОЛЬНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ) проводятся с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста. Воспитатель должен тщательно готовиться к их проведению: продумать маршрут движения и способ передвижения, определить и выучить места остановок и отдыха, учитывая при этом все природные условия для проведения упражнений с усовершенствованием двигательных

навыков (наличие ручейков, горок, поваленных деревьев другое). К месту назначения дети могут идти свободно, группируясь по желаниям; построение парами используется при переходах улиц, шоссе.

Продолжительность перехода в одну сторону (от дошкольного заведения до конечной остановки) составляет для детей 4 года жизни 15-20 минут, пятого года жизни -20-25 минут, шестого года – 25-30 минут.

Во время переходов используются упражнения с основных движений, подвижные игры с использованием мелких физкультурных снарядов и природных условий, а также предусматривается проведение наблюдений в природе и окружающей действительности, элементарные беседы, краткие рассказы природоведческого, экологического направления, дидактические игры другое. Нельзя подменять походы за пределы дошкольного заведения целевыми прогулками и экскурсиями – они занимают самостоятельное место в образовательном процессе как форма ознакомления детей с природным, предметным и социальным окружением. Основная цель детского туризма в условиях дошкольного заведения – оздоровление детей, предупреждение гиподинамии, оптимизация двигательного режима, усовершенствование двигательных навыков.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ проводятся дважды на год, начиная с младшего дошкольного возраста. Оптимальная продолжительность мероприятия для детей этого возраста – 40-50 минут, для старшего возраста – 50-60 минут. Физкультурные праздники организовываются в первой или во второй половине дня, в музыкальном или физкультурном зале, на площадке, в бассейне и другое. Если праздники проводятся в помещении, необходимо позаботиться об организации полноценной прогулки в этот день.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ проводятся, начиная с раннего возраста (3-ий год жизни) один-два в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность физкультурных развлечений для детей раннего возраста – 15-20 минут, младшего – 20-30 минут, старшего возраста – 35-40 минут. Местом их проведения может быть физкультурный или музыкальный зал, групповая комната, физкультурная или игровая площадка, лесная или парковая лужайка, берег водоема другое. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении. **ДНИ ЗДОРОВЬЯ** организовываются один раз в месяц, начиная с 3-его года жизни. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, детский туризм, физкультурные праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках физкультурные занятия другое. Большинство из них желательно проводить на свежем воздухе.

В день здоровья вся образовательная работа связывается с темой здоровья и здорового образа жизни (беседы, чтения художественной литературы, игровая, познавательная, трудовая, самостоятельная художественная деятельность, другое). Программа дня здоровья предусматривает как общие для всего дошкольного заведения, так и рассчитанные на отдельную возрастную группу.

НЕДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРЫ организовываются также как и дни здоровья, проводятся ежеквартально. Программа рассчитана на несколько дней.

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. Организовывая самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности организма конкретного ребенка.

Необходимые условия: систематическая предварительная работа с детьми с целью формирования у них необходимого двигательного опыта, учет уровня физической подготовки, осведомленности о технике выполнения движений, правил подвижных игр и способов взаимодействия между участниками, назначение и использование физкультурного и спортивного инвентаря, оборудование, другое; создание предметного окружения, которое бы привлекало детей к подвижной деятельности, конкретизировало ее содержание, обеспечивало динамическое изменение самостоятельных занятий упражнениями и играми в зависимости от интереса, желаний, замыслов воспитанников. Целесообразно периодически изменять предложенный набор оборудования и инвентарь, вносить новые компоненты в предметное окружение, обеспечить детям возможность свободного доступа к выбранным предметам и использование их в самостоятельной двигательной деятельности, не мешая другим детям.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей. Цель – ознакомление, углубленное разучивание или закрепление навыков их выполнения, удаление отставаний в развитии физических качеств. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и интересы детей, педагог определяет цель индивидуальной работы, подбор необходимого оборудования, инвентаря.

В методических рекомендациях к программе «От рождения до школы» имеется таблица «Формы организации двигательной активности в повседневной жизни» и указана дозировка всех оздоровительных мероприятий.

Предлагаемая модель двигательной активности в ДОУ так же имеет дозировку по каждой возрастной группе. (прил.1)

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ

Важное условие для обеспечения полноценного развития детей – создание предметно – игровой среды. Она должна быть развивающей, рационально оборудованной, в определенной мере насыщенной и не только служить фоном для эпизодических двигательных действий, а быть стимулом, способствовать разворачиванию и активизации детской двигательной деятельности (организованной педагогом и самостоятельно).

В каждом групповом помещении желательно создать центр физкультурно-оздоровительной активности (гимнастическая стенка, лестница, гимнастическая скамья, кубы, мячи, обручи, сухой бассейн, «дорожка здоровья», фитоподушки, разные игрушки-автомобили, тележки и т.д.). Размещение оборудования должно обеспечивать свободный доступ к нему и способствовать двигательной активности детей, закреплению у них приобретенных умений и навыков.

Большое внимание уделяется на создание условий для двигательной активности детей на территории детского сада.

Создана тропа здоровья.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Занятия рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-воспитательной деятельности по физической культуре и формирование основ здорового способа жизни. Они дают возможность систематически, последовательно формировать, закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества, давать детям специальные знания, и вырабатывать потребность в

повседневных занятиях физической культурой, оптимизировать двигательную деятельность.

Каковы же особенности проведения занятий по физкультуре? Каким должно быть занятие, чтобы детям было интересно? (ответы воспитателей)

(раздать рекомендации прил.2)

Остановлюсь на одном из видов занятий.

Круговая тренировка обеспечивает максимально высокую моторную плотность - в старших группах до 85 - 90%. В связи с тем, что круговая тренировка предполагает выполнение упражнений или основных движений поочередно, переходя от одной «станции» к другой необходимо придерживаться следующих требований:

- подобрать для выполнения несложные упражнения с движениями, которыми дети уже овладели;
- рационально использовать площадь зала или спортивной площадки и двигательных «станций»;
- предусматривать удобство перехода от «станции» к «станции»;
- определить место педагога – рядом с теми детьми, которые выполняют упражнения, требующие страховки;
- продумывать последовательность выполнения упражнений, которая обеспечивала бы, последовательную нагрузку на все основные группы мышц;
- регулировать нагрузки, учитывая индивидуальные особенности детей.

Круговая тренировка обеспечивает системное влияние на организм ребёнка:

- Активизирует работу всех систем организма
- Способствует развитию физических качеств – быстроты, ловкости, гибкости, силы, выдержки
- Позитивно влияет на воспитание у детей базовых черт личности – самостоятельности, дисциплинированности, настойчивости.

Ещё одной формой повышения двигательной активности детей является использование тренировочных дорожек, которые содержат в себе различные виды движений в зависимости от возраста детей. Маршрут дорожки составляется на карточке, которую можно использовать как часть планирования физзанятия, утренней гимнастики и др. видов ДА.

Показ образца. Объединение 2 гр. Выполнение практического задания.

«Создание тренировочной дорожки для 2мл. и средней группы. (15-20 мин).

Презентация своих проектов.

Список литературы.

1. Воспитание и обучение детей раннего возраста. Под редакцией Л.Н. Павловой - Москва «Просвещение»
2. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г.Голубева - Москва «Просвещение»
3. Дошкольное воспитание №6 2006г
4. Ради здоровья детей. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток - Москва «Просвещение»
5. Ребенок в детском саду -№5, 6 2002г
6. Укрепляйте здоровье детей. Е.Н. Вавилова - Москва «Просвещение»