

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Министерство просвещения Российской Федерации

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

В пособии изложены теоретические основы и практические разработки по организации процесса физического воспитания с детьми дошкольного возраста в условиях образовательной организации. Подробно рассмотрены современные формы, средства и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Пособие адресуется специалистам по дошкольному образованию и физической культуре, студентам факультета физической культуры по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профили) Физическая культура и Дополнительное образование и 44.03.01 Педагогическое образование направленность профиль Физическая культура, магистрантам по программам подготовки 44.04.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Образование в области физической культуры и 49.04.01 Физическая культура направленность (профиль) Теория физической культуры и технология физического воспитания, а также методистам, инструкторам по физическому воспитанию и практикующим педагогам дошкольных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	5
1.1. Физическое развитие как самостоятельная образовательная область ФГОС ДО	5
1.2. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания детей дошкольного возраста	9
1.3. Основные направления и формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	16
1.4. Основные подходы к изучению физического развития детей дошкольного возраста	26
1.5. Условия и факторы, влияющие на физическое развитие детей дошкольного возраста	33
1.6. Критерии и показатели оценивания физического развития и состояния здоровья детей дошкольного возраста	38
Глава II. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»	53
ЛИТЕРАТУРА.....	85

ВВЕДЕНИЕ

Современный стандарт дошкольного образования на первое место выдвигает задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. В дошкольных учреждениях создаются условия для интегрирования в образовательный процесс как традиционных, так и инновационных подходов к физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста.

В связи с чем в настоящее время значительно возросла потребность в специалистах, способных на высоком уровне организовать физкультурно-оздоровительную работу в дошкольных образовательных организациях и учреждениях дополнительного образования. Постоянное обновление содержания образования требует от специалистов и педагогов, работающих с детьми, обогащение, пополнение знаний в области применения современных средств, форм и методов физического воспитания дошкольников.

Рассматриваемые в пособии подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания, основные направления и формы физкультурно-оздоровительной работы, позволят практикующим педагогам организовать свою работу с учетом современных требований. Представленные в пособии игры, задания, комплексы упражнений, конспекты непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, перспективные планы, диагностические карты помогут формированию у будущих специалистов необходимых для работы с детьми дошкольного возраста компетенций.

В первой главе пособия рассматриваются теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Во второй главе представлен большой объем практических заданий, выполнение которых поможет студентам лучше освоить дисциплину «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», а практикующим специалистам познакомит с современными требованиями к составлению конспектов занятий, комплексов общеразвивающих упражнений, перспективных планов и другой документации.

Пособие предназначено специалистам по дошкольному образованию, студентами факультета физической культуры, магистрантам, методистам, инструкторам по физическому воспитанию и практикующим педагогам дошкольных учреждений.

Глава I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Физическое развитие как самостоятельная образовательная область ФГОС ДО

Состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. В связи с этим разработаны и утверждены документы международного, федерального и регионального значения, составляющие *нормативно-правовую базу* по физическому развитию, охране жизни и здоровья детей дошкольного возраста.

Развитие педагогики дошкольного образования связано, в первую очередь, с вступлением в силу с 1 января 2014 года Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО)¹. Данный стандарт предъявляет соответствующие требования к структуре основной образовательной программы, условиям реализации и результатам освоения программы дошкольного образования.

Образовательные организации (ОО) дошкольного образования самостоятельно разрабатывают и утверждают свои основные образовательные программы на основе требований ФГОС ДО и с учетом примерных основных образовательных программ дошкольного образования.

ФГОС ДО установил, что образовательные программы дошкольного образования должны быть направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

ФГОС ДО направлен на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

¹ Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019).

3) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

4) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

5) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

6) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей².

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)³.

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется их целями и задачами и может реализовываться в различных видах деятельности:

- в младенческом возрасте – это непосредственное эмоциональное общение с взрослым, манипулирование с предметами и познавательно-исследовательские действия, двигательная активность и тактильно-двигательные игры;

- в раннем возрасте – предметная деятельность, общение со взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, двигательная активность;

² Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019).

³ Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019).

- для детей дошкольного возраста – игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), двигательная деятельность (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

В стандарте прописаны и требования к результатам освоения образовательной программы – это целевые ориентиры. Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и физического развития ребенка. Следует обратить внимание, что целевые ориентиры даются для детей двух возрастных групп: раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

В качестве примера приведем целевые ориентиры из общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»⁴. Так целевыми ориентирования образования в младенческом и раннем возрасте являются:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и др.);
- с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Данные целевые ориентиры, касающиеся физического развития и здоровья дошкольников, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Одним из условий физического развития детей дошкольного возраста является создание в ДОО образовательной среды, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивающей эмоциональное благополучие детей; создающей возможности для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивающей открытость дошкольного образования; создающей условия

⁴ «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. Издание пятое (инновационное), исп. и доп. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. с. 336

для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

В образовательном пространстве ДОО должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для проявления инициативы в двигательной деятельности необходимо создать следующие условия:

- спортивное оборудование должно быть разнообразно по своему содержанию;
- спортивный инвентарь подобран с учетом индивидуальных особенностей и интересов детей группы;
- оборудование для двигательной деятельности должно быть красочным и интересным, что привлекает внимание и побуждает желание выполнить двигательное действие;
- в группе должно быть выделено двигательное пространство в безопасном для детей месте, в шаговой доступности от спортивного уголка;
- наличие нетрадиционного оборудования (фантики, крышки, шишки и т. д.).

Особо подчеркнем, что в первые годы жизни физическое развитие является основой всестороннего развития ребенка. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Процесс физического воспитания, организованный в до-

школьном учреждении – это не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка принадлежит педагогам - воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

1.2. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания детей дошкольного возраста

Здоровье ребенка является важнейшим интегральным показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

Всемирной Организацией Здравоохранения в 1946 году было сформулировано определение, основанное на положениях, выдвинутых профессором Г. Сигеристом: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». С развитием общества и науки это понятие наполнялось новым содержанием и его стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

В настоящее время наблюдается большое разнообразие подходов к определению понятия «здоровья». Однако, все они, и здесь мы согласимся с мнением С. Г. Алямовской, сводятся к тому, что «в абсолютном смысле здоровья не существует и оно, по существу, идеал. Каждый человек может быть здоровым в определенных условиях»⁵. Попытки ученых дать точное определение «здоровью» сводятся, в основном к раскрытию основных критериев, элементов, оставляющих данного понятия. Так, Г. С. Никифоров, опираясь на исследования П. И. Калью, попытался выделить следующие наиболее типичные признаки, сущностные элементы определения здоровья⁶:

⁵ Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 1–4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. 92 с.

⁶ Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. 607 с.

– *нормальная функция организма на всех уровнях его организации.* Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм человека здоров, если показатели его функций не отклоняются от известного среднего (нормального) их состояния. Отклонение от нормы можно рассматривать как развитие болезни. Граница между нормой и ненормой (болезнью) расплывчата и достаточно индивидуальна. Связи с чем вводится понятие «предболезнь» – состояние, переходное от здоровья к болезни. Состояние «предболезни» имеет уже какие-то патологические признаки, но, тем не менее, еще не нарушает здоровья, а только несет в себе объективные предпосылки для этого.

– *динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.* Следует отметить, что одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей средой. Так, А. Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

– *способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.* Таким образом подчеркивается, что социально здоровым человеком следует считать того, кто содействует развитию общества.

– *способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность и сохранение живого начала в организме.* В данном случае делается акцент на адаптацию как одно из самых главных и универсальных качеств биосистем, их ведущий признак здоровья.

– *отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, т. е. оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения.* Обращение к этому признаку в силу его очевидности наиболее традиционно. В основе его лежит простая логика: здоровыми могут считаться те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

– *полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.* Этот признак созвучен с тем определением здоровья, которое было предложено Всемирной организацией здравоохранения и приведено нами выше.

Анализируя сущностные признаки здоровья, П. И. Калью пришел к выводу, что все их многообразие может быть распределено в соответ-

ствии с рядом концептуальных моделей определения понятия здоровья⁷. Рассмотрим их подробнее.

Медицинская модель здоровья предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья. Здоровьем считают отсутствие болезней, их симптомов.

Биомедицинская модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Внимание акцентируется на природно-биологической сущности человека, подчеркивается доминирующее значение биологических закономерностей в жизнедеятельности человека и в его здоровье.

Биосоциальная модель включает в понятие «здоровья» биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признакам придается приоритетное значение.

Согласно ценностно-социальной модели, здоровье – это ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное ВОЗ.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В литературе выделяется несколько взаимосвязанных компонентов здоровья человека: соматическое, психическое и социальное.

Соматическое {биологическое, физическое} здоровье – это текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития. К основным факторам физического здоровья человека относят: 1) уровень физического развития, 2) уровень физической подготовленности, 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок, 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье принято рассматривать как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности. Однако, для более четкого понимания данного понятия, на наш взгляд, здесь следует дать определение, предложенное Дубровиной в книге «Психическое здоровье детей и подростков»: «Если термин "психическое здоровье" имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего, к отдельным психическим процессам и меха-

⁷ Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. М., 1988.

низмам, то термин "психологическое здоровье" относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и др. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной»⁸.

Социальное (личностное) здоровье – это определенный уровень развития, сформированности и совершенства форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой (приспособление, уравнивание, регуляция); определенный уровень психического и личностного развития, позволяющий успешно реализовать это взаимодействие. Критериями социального здоровья детей и подростков могут служить следующие показатели:

- адаптация в референтных общностях (семья, группа детского сада, класс);
- овладение ведущими и другими видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная);
- овладение нормативным, правилосообразным поведением;
- уравнированность процессов социализации и индивидуализации;
- выработка индивидуального стиля поведения (деятельности);
- самоконтроль и саморегуляция поведения в зависимости от обстоятельств;
- общая средовая адаптация – интеграция в общество.

Несмотря на то, что каждая составляющая, каждый компонент здоровья, описанный нами выше, имеет свою специфику, рассматривать их в отрыве друг от друга не представляется возможным. Взаимосвязь и взаимовлияние всех видов здоровья предполагает комплексный подход при реализации оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности в дошкольных учреждениях.

Статистика утверждает, что здоровье человека на 20 % зависит от наследственных факторов, на 20 % – от условий внешней среды, в частности, экологии, на 10 % – от деятельности системы здравоохранения, и на 50 % – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50 % здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50 % мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20–25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребёнок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Всего около 5,6 % дошкольников можно назвать

⁸ Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. с. 32

абсолютно здоровыми (1 группа здоровья), 26 % имеют хронические заболевания (3 группа), остальные – ослабленное здоровье (2 группа здоровья).

Поэтому важнейшей социальной задачей сегодня надо признать оздоровление детей, усиление мер первичной (предупреждение заболеваний) и вторичной (предупреждение обострений, ослабления организма) профилактики. При этом следует учитывать, что примерно половина факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В детском саду и дома дети большую часть дня проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости и др.

Движение – это биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. В процессе антропогенеза наш организм формировался в постоянном движении, но в современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшилось до 10 %, что особенно опасно на фоне нервно-психических напряжений и возросшей умственной нагрузки, необходимой для переработки огромнейшего потока разнохарактерной информации. Энерготраты человека резко уменьшились и, по данным ВОЗ, находятся на грани необходимого для поддержания нормальной жизнедеятельности уровня.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей и ученых доказано, что физически тренированные люди реже болеют, заболевания у них протекают легче, менее длительно; у них снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, повышается устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, кислородному голоданию, перегреванию и переохлаждению, переутомлению; уменьшается частота дефектов физического развития детей.

Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. При движениях через заложенные в толще мышц нервные окончания рефлекторным путем совершенствуется регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органам и тканям, кровоснабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов (способствующих развитию атеросклероза).

В стоянии мышечного покоя сердце, легкие и другие, жизненно важные, органы работают более экономично: умеренные нагрузки осуществляются при меньшем напряжении функциональных систем, а при больших нагрузках тренировочный организм способен к большой мобилизации своих резервных возможностей и значит к меньшей «себестоимости» выполняемой работы, более быстрому восстановлению.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

В последние десятилетия всё большее внимание учёных привлекает проблема детских стрессов, которые и влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребёнка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении (из-за переполненности групп, «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса), отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом. Таким образом, детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведёт к ухудшению здоровья ребёнка.

Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребёнок XXI века, по мнению академика Н. М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбытком и гиподинамией⁹. Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребёнка, и в первую очередь, увеличению роста и веса. Внутренние же органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

Весьма важно иметь ввиду и психологическую разгрузку, с которой связаны занятия оздоровительными физическими упражнениями. В результате оздоровительных мероприятий повышаются защитные функции организма, его иммунитет, повышается физическая и умственная работоспособность, продолжительность активного состояния.

⁹ Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка. М.: Знание, 1979.

Упущения в физическом воспитании детей в дальнейшем восполняются с большим трудом, а иногда и вообще не восполняются, поскольку именно детский возраст наиболее благоприятен для развития двигательной функции и физических качеств, приобретения жизненно важных навыков и умений. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека. При этом следует учитывать, что физкультурные занятия только на 40–60 % удовлетворяют потребность в движениях дошкольников и поэтому необходимы дополнительные занятия оздоровительной направленности в режиме дня и приобщение детей к здоровому образу жизни.

По мнению В. Г. Алямовской, система физического воспитания дошкольного учреждения, имеющая оздоровительную направленность, должна быть ориентирована на¹⁰:

– *повышение резервов сердечно-сосудистой системы организма ребенка*, которое происходит при условии, что не менее 60 % движений, составляющих содержание физкультурного занятия, являются циклическими. Ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде стимулируют развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы. Особое значение, по мнению Ю. Ф. Змановского, принадлежит медленному оздоровительному бегу.

– *повышение резервов дыхательной системы* происходит за счет регулярных занятий на свежем воздухе. И здесь следует обратить внимание на такой термин, как «аэробная производительность», т. е. максимальное количество кислорода, которое человек способен усвоить за минуту. Как показывают исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но только на свежем воздухе!

– *органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами* способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движениями. Это движения особого рода. Деятельность терморегуляционного аппарата – это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Но, как показали исследования, включение терморегуляционного аппарата автоматически приводит к включению системы иммунной защиты. И чем чаще он включается, тем интенсивнее «тренируется» система иммунной защиты, совершенствуя свои качества.

– *регулярность физических нагрузок, способствующих нарастанию резервных мощностей организма ребенка*. Можно бегать на свежем воздухе, заниматься плаванием, обливаться прохладной водой или загорать на солнце,

¹⁰ Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 1–4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. 92 с.

но при этом серьезных положительных сдвигов в отношении укрепления здоровья не только не иметь, а, напротив, ухудшить его показатели. Это происходит в том случае, если не соблюдается определенный минимум нагрузок и они нерегулярны. Н. М. Амосов говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10–12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут»¹¹. Нерегулярность физкультурных занятий, неточность дозировки физических нагрузок приводит к разрушению здоровья детей, и вопрос о том, как часто и как интенсивно должен заниматься физкультурой ребенок дошкольного возраста, является очень важным. Что, в свою очередь, требует правильного планирования физической нагрузки, как в течение дня, недели, так и в течение месяца, года.

Подводя итоги выше сказанному, следует акцентировать внимание на том, что только при соблюдении определенных условий процесс физического воспитания дошкольников может носить оздоровительный характер. Педагогу необходимо, на наш взгляд, организовывать физкультурно-оздоровительную работу с учетом двух основополагающих моментов: 1) здоровый ребенок – это не только идеальный эталон, но и практически достижимая норма детского развития; 2) оздоровление дошкольника следует рассматривать не только как совокупность лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а, в первую очередь, как форму развития ребенка, расширения его психофизических возможностей¹².

Многообразие видов упражнений, форм их реализации, возможности исключительно индивидуального подбора в зависимости от показания, проявляемого интереса и желания, высокая результативность занятий адекватно подобранными упражнениями – делает физическую культуру поистине бесценным средством оздоровления.

1.3. Основные направления и формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Система организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях в контексте современных требований, предъявляемых к дошкольному образованию детей, включает в себя несколько направлений: физическое воспитание; оздоровительная работа; оздоровительные мероприятия; самообразование педагогов по данному виду деятельности; работа с родителями; преемственность со школой и т. д.

Целью физкультурно-оздоровительной работы является: гармоничное физическое развитие ребенка, формирование интереса и ценностного от-

¹¹ Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка. – М.: Знание, 1979.

¹² Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М.: Народное образование, 2003. 400 с.

ношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы:

1. *Оздоровительные* (охрана жизни и укреплении здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, всесторонне физическое совершенствование организма ребенка, повышение работоспособности, закаливание).

2. *Образовательные* (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья).

3. *Воспитательные* (формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, разностороннее гармоничное развитие ребенка).

На современном этапе дошкольного образования, как указывает В. Г. Алямовская, возникает необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей¹³. Связи с чем внедрение в образовательный процесс физкультурно-оздоровительных технологий, на наш взгляд, должно иметь комплексную направленность, охватывать в сочетании с лечебно-профилактическими мероприятиями разнообразные формы двигательной активности ребенка (табл. 1).

Таблица 1

Двигательная деятельность детей в ДОУ	
Непосредственная образовательная деятельность в ОО «Физическое развитие» / Физкультурное занятие	
Физкультурно-оздоровительная работа	Утренняя гимнастика
	Физкультминутки
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
	Оздоровительный бег
	Экскурсии и туристические прогулки
	Гимнастика после дневного сна
	Индивидуальная работа с детьми
Самостоятельная деятельность	
Активный отдых	Физкультурный праздник
	Физкультурный досуг

¹³ Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 1–4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. 92 с.

Непосредственная образовательная деятельность в ОО «Физическое развитие» (физкультурное занятие)

Основной формой физического воспитания дошкольников являлось физкультурное занятие. С введением Федерального государственного образовательного стандарта понятие «занятия» было расширено. Основной формой стала *непосредственная образовательная деятельность (НОД)*. *НОД* – это организация различных видов деятельности детей (игровой, двигательной, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной и др.) или их интеграция с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения общеобразовательной программы дошкольного образования и решения конкретных образовательных задач.

В непосредственной образовательной деятельности то, что предлагает делать взрослый, ребенку обязательно должно быть нужно и интересно, а осмысленность для ребенка предлагаемой взрослым деятельности – главный залог развивающего эффекта. *НОД* – соединяет обучающую функцию и совместную деятельность. *НОД* – основная форма обучения в детском саду.

В чем же отличие *НОД* от физкультурного занятия? Главное отличие, прежде всего, в обновлении структуры и форм организации всего образовательного процесса, в его индивидуализации, изменении позиции воспитателя (взрослого) по отношению к детям. Существенной особенностью партнерской деятельности взрослого с детьми является ее открытость в сторону свободной самостоятельной деятельности самих дошкольников. Педагог, основываясь на интересах и игре детей, предлагает им виды деятельности, которые стимулируют их познавательную деятельность.

Организация *НОД* в форме партнерской деятельности взрослого с детьми предполагает: включенность взрослого в деятельность наравне с детьми; добровольное присоединение детей к деятельности (без психологического и дисциплинарного принуждения); свободное общение и перемещение детей во время непосредственно образовательной деятельности (при соответствующей организации пространства); открытый временной конец непосредственно образовательной деятельности (каждый работает в своем темпе).

Структура и содержание *НОД* в ОО «Физическое развитие» представлена тремя этапами (частями занятия), подробное содержание которых представлено в таблице 2.

Таблица 2

Структурный компонент НОД	Части занятия	Содержание деятельности педагога и детей
Начало НОД / Мотивационный этап	Вводная часть	Предполагает организацию детей, переключение внимания детей на предстоящую деятельность, стимуляция интереса к ней, создание эмоционального настроя. Приглашение к деятельности происходит в необязательной, непринужденной форме: «Давайте сегодня... Кто хочет отправиться со мной в весенний лес... Я буду... Кто хочет – присоединяйтесь...»
Ход НОД / Содержательный этап	Основная часть	Наметив задачу для совместного выполнения, взрослый, как равноправный участник, предлагает всевозможные способы ее реализации. Самостоятельная практическая деятельность детей, выполнение всех поставленных задач. На этом этапе осуществляется индивидуализация обучения (минимальная помощь, советы, напоминания, наводящие вопросы, показ, дополнительное объяснение, создание условия для того, чтобы каждый ребенок достиг результата).
Окончание НОД / Рефлексивный этап	Заключительная часть	Рефлексия, подведение итогов и оценка результатов деятельности. В младшей группе педагог хвалит за усердие, желание выполнить работу, активизирует положительные эмоции.

Непосредственная образовательная деятельность (физкультурные занятия), по мнению Э. Я. Степаненковой, позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений, воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях¹⁴.

¹⁴ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 368 с.

Занятия строятся по определенному плану, проводятся систематически и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее. Однако, успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Так, В. Г. Алямовская выделяет семь основных условий обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий¹⁵:

Условие первое. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Занятия со средней ЧСС 130–140 ударов в минуту у детей 3–4 лет и 140–150 ударов в минуту у детей 5–6 лет являются полностью аэробными. Кислородный долг при этом не образуется, так как организм активно усваивает кислород из воздуха. При таком режиме двигательной деятельности развиваются аэробные возможности организма, которые являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности. Занятия с дошкольниками проводятся только в аэробном режиме.

Условие второе. После интенсивных или длительных движений (например, комплекс общеразвивающих упражнений) в занятии должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию. И только после того, как пульс вернется к норме, можно предложить детям следующий вид упражнений. Это предотвратит опасность работы организма в анаэробном режиме.

Условие третье. Две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, должны быть циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Предпочтительнее всего такие движения, как ходьба и бег. При наличии в дошкольном учреждении бассейна, велотрека, лыжни его возможности в укреплении здоровья детей существенно обогащаются.

Условие четвертое. Органичной частью содержания оздоровительного физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры: воздушные ванны, ходьба босиком по мокрым дорожкам и т. п., в зависимости от возможностей дошкольного учреждения и рекомендаций врача. Но в любом случае физкультурные занятия должны заканчиваться водными процедурами.

Условие пятое. В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правиль-

¹⁵ Алямовская В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 1–4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. 92 с.

ному дыханию или рекомендованные врачом комплексы лечебных дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.

Условие шестое. Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей, являются обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и др.

Условие седьмое. В определенный момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку, которая позволила бы им сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Такую эмоциональную разрядку дети могут получить, например, во время свободной двигательной деятельности на физкультурном занятии. Отличной эмоциональной разрядкой являются специальные оздоровительные игры.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика – это важный элемент двигательного режима детей, основной задачей которого является активизация организма ребенка, подготовка к предстоящей более интенсивной деятельности. В процессе выполнения упражнений утренней гимнастики усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5 % суточного объема двигательной активности детей.

Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то, по мнению Э. Я. Степаненковой, целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т. д. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе, который сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений¹⁶.

При подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения подбираются для всех групп мышц из разных исходных положений, разной интенсивности, тем-

¹⁶ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 368 с.

па, с различными предметами и музыкально-ритмическим сопровождением, в разных построениях¹⁷.

После того как проведена разминка всех мышечных групп и повысилась физиологическая нагрузка, наступает пик физиологической кривой, который приходится на прыжки на месте и быстрый бег. В старших группах можно изменять нагрузку не только за счет числа подпрыгиваний и высоты полета, но и применять прыжки попеременно на одной и другой ноге, прыжки с разным положением ног. После прыжков предлагается ходьба, которая снижает нагрузку. Для снижения физиологической нагрузки предлагается ходьба или танцевальные движения. В конце утренней гимнастики можно использовать специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом¹⁸.

На практике используются различные формы проведения утренней гимнастики, но наиболее распространенными из них являются:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений,
- обыгрывание какого-нибудь сюжета «Воробушки», «Прогулка в лес» и др.,
- подвижные игры с разным уровнем подвижности (среднем – в начале, средне-большим – в середине и малым – в конце),
- использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных упражнений, логоритмики и др.,
- оздоровительный бег¹⁹.

Физкультминутка

Физкультминутка представляет собой кратковременные физические упражнения, которые проводятся со старшими дошкольниками в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, формирование элементарных математических представлений и др.). Физкультминутки снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность. В. А. Шишкина выделяет следующие требования, предъявляемые к физкультминуткам:

- физкультминутки должны способствовать смене позы и характеру деятельности путем двигательной активности. Нередко ребенок проявляет на занятиях «двигательное беспокойство». Он стремится изменить позу, у него падает внимание, он отвлекается;

¹⁷ Шишкина В. А., Машенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику: книга для воспитателей дет.сада и родителей. М.: Просвещение, 1999. 80 с.

¹⁸ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 368 с.

¹⁹ Шишкина В. А., Машенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику: книга для воспитателей дет.сада и родителей. М.: Просвещение, 1999. 80 с.

– физкультминутки необходимо проводить на начальном этапе утомления (8–10 минут занятия), т. к. более позднее их проведение не дает желаемого эффекта.

– упражнения для физкультминуток должны быть хорошо знакомы детям и задействовать разнообразные группы мышц – мышцы плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища и др.;

– на физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами, перекрестные движения, а также подскоки и ходьба;

– необходимо использовать подвижные игры средней подвижности, не требующие большого пространства с хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия;

– использование имитационных движений спортсменов (лыжники, гимнасты);

– комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;

– необходимо обеспечивать разные по содержанию и форме физкультминутки, т. к. однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, – и результативность²⁰.

В перерыве между занятиями ребенку предлагаются игры с мячом, скакалками, подвижные игры, игры-эстафеты и другие формы оптимизации двигательной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей.

Организация двигательной и игровой деятельности проводится с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребенка. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям, физической подготовленности и возможностям дошкольников.

По мнению Э. Я. Степаненковой, организацию и проведение подвижных, спортивных игр и физических упражнений следует осуществлять с учетом следующих требований:

– принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий;

²⁰ Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. М.: ВЛАДОС, 2003. Ч. 1. 320 с.

– с целью активизации двигательной деятельности использовать разнообразный спортивный инвентарь. Наличие должного инвентаря и оборудования создает условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр;

– во время прогулки ребенок может упражняться в езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катании на коньках; играть в настольный теннис, бадминтон, кегли, баскетбол, городки, ринго, лапту и др.;

– следует включать упражнения с мячом и различные манипуляции с ним (т. е. овладение «школой мяча»)²¹.

С. О. Филиппова предлагает несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на воздухе:

– проводится по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно. Подбор упражнений подчинен тем же требованиям. При их выполнении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность – 80–85 %;

– комплекс из однотипных физических упражнений (основных движений или элементов спортивных игр);

– две-четыре подвижные игры разной степени подвижности и с различными движениями;

– комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми;

– сюжетные игры с движениями (например, «Альпинисты», «Пограничники» и др.);

– игры с элементами спортивного ориентирования;

– индивидуальная работа с детьми;

– самостоятельная двигательная деятельность детей²².

Оздоровительный бег

Отдельно на прогулке выделяют такой вид двигательной активности, как *оздоровительный бег*. По мнению Г. П. Юрко и В. Г. Фролова бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников, что в свою очередь, оказывает положительное влияние на деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы ребенка. Нагрузки при проведении данного типа занятия должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки организуют со

²¹ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. – 368 с.

²² Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учсб. заведений / под ред. С. О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 224 с.

старшими дошкольниками два раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий²³.

Методика оздоровительного бега имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. В самом начале дети бегут «стайкой» (в количестве 5–6 человек). Первые 1–2 круга педагог бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2–3 минут выполняются упражнения на расслабление.

Экскурсии и туристические прогулки

Экскурсии и туристические прогулки за пределы детского сада способствуют оптимизации двигательной активности детей, использованию естественных факторов природного воздействия, повышению общей выносливости и, как следствие, оздоровлению дошкольников. К тому же данная форма физкультурно-оздоровительной работы позволяет решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Исследование, проведенное Н. И. Бочаровой по данной проблеме, свидетельствует о необходимости постоянных, а не эпизодических педагогических воздействий для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта. Она рекомендует систему работы по организации круглогодичных туристских прогулок, которые предусматривают планомерную их подготовку, регулярное проведение и подведение итогов. Овладение ребенком определенным объемом знаний, формирование важнейших личностных качеств во многом происходят именно во время этого неформального воспитательного мероприятия²⁴.

Гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна, оказывая общеукрепляющее действие, облегчает пробуждение ребенка. Комплекс упражнений после сна, как правило, состоит из двух частей. Первая часть проводится в кровати и направлена на то, чтобы помочь ребенку постепенно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. В нее включаются потягивания, а также движения руками и ногами в медленном темпе. Во второй части дети

²³ Фролов В. П., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1983. 191 с.

²⁴ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006. 368 с.

встают с кроватей и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений или различные виды ходьбы: по канату, ребристой доске, резиновому коврику и т. п.²⁵

Индивидуальная работа

Индивидуальная работа с ребенком позволяет учесть склонности, возможности, а также интересы каждого ребенка. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа физического и двигательного развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей. В процессе индивидуальной работы ребенку предлагают разнообразные задания: вспомнить и выполнить различные упражнения; организовать знакомые подвижные игры, повторить элементы спортивных игр, принять участие в разных формах двигательной деятельности.

Еще одним из направлений индивидуальной работы является коррекционная деятельность по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению²⁶.

1.4. Основные подходы к изучению физического развития детей дошкольного возраста

Отечественная теория физического развития детей дошкольного возраста складывалась на протяжении нескольких десятилетий на основе исследований многих наук о человеке (педагогике, теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии, медицины, гигиены, биологии, психологии и т. д.).

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял выдающийся педагог К. Д. Ушинский (1824–1870). Он считал, что процессу образования и воспитания человека должно предшествовать всестороннее его изучение. Педагогический процесс должен постоянно базироваться на знании физиологии и психологии ребенка. Педагог, не знающий этих дисциплин, не может правильно осуществлять сложный процесс воспитания. А научно обоснованное воспитание во много раз эффективнее будничного воспитания. К. Д. Ушинский подчеркивал, что

²⁵ Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С. О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 224 с.

²⁶ Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 368 с.

при физическом воспитании необходимо использовать народные игры как наиболее доступные детям.

Особая роль в пропаганде подвижных игр в физическом воспитании принадлежит педагогам Е. А. Покровскому (1838–1895), П. Ф. Каптереву (1849–1922), которые рассматривали подвижную игру как эффективное средство разностороннего воспитания ребенка.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П. Ф. Лесгафт (1837–1909). Как и его предшественники, он уделял большое внимание подвижным играм. П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны оказывать благотворное влияние на психику и физическое состояние ребенка.

В своих научных трудах П. Ф. Лесгафт акцентировал внимание на том, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения, уметь рационально, т. е. с наименьшей затратой сил, но с наибольшим эффектом, пользоваться ими.

В физическом воспитании П. Ф. Лесгафт рекомендовал больше применять ходьбу, бег, прыжки, метание, путешествия, гимнастические упражнения. Разученные движения должны закрепляться в подвижной игре. Он обращал особое внимание на то, что гармоничное развитие – длительный и последовательный процесс, связанный с постепенным нарастанием физических нагрузок с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей.

Идеи П. Ф. Лесгафта в области дошкольного физического воспитания продолжил врач-гигиенист Е. А. Аркин (1873–1948), в доступной форме знакомивший дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И. М. Сеченовым и И. П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.

Л. И. Чулицкая, профессор, доктор медицины, углубила педагогические взгляды П. Ф. Лесгафта, Е. А. Аркина, В. В. Гориневского. Опираясь на анатомо-физиологические и психологические особенности ребенка, она определила гигиенические нормы его воспитания и обучения.

Е. Г. Леви-Гориневская, продолжая разработки предшественников, создала ряд работ по развитию навыков основных движений у детей дошкольного возраста. А. И. Быкова разработала методику развития движений ребенка, определила ее значение, содержание, организацию. Подчеркивая воспитывающий характер обучения, А. И. Быкова рассматривала развитие движений в тесной связи с игрой, применением игровых методов.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н. А. Метлов. Вся жизнь его была посвящена детям: работая на общественных началах в дошкольных учреждениях, Н. А. Метлов организовывал там великолепные, зрелищные, радостные спортивные праздники. Им

написано более 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду».

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А. В. Кенеман (1896–1987). Рассматривая физическую культуру как одно из достижений человечества, А. В. Кенеман убедительно раскрывает важность формирования двигательной культуры с раннего детства, доказывая, что именно в физических упражнениях развивается подвижность нервных процессов, умение ребенка быстро реагировать на изменение условий, приспосабливаться к ним, развивать активность мысли, быстроту и четкость реакции, ориентировку в окружающей среде.

Раскрывая закономерности, методы и приемы успешного обучения дошкольников двигательным действиям, А. В. Кенеман обосновала поэтапность разучивания движений. Под ее руководством в 1960 г. была создана методика использования сюжетного рассказа, мини-сказки при объяснении новых подвижных игр. Данная методика широко используется в работе с детьми и в настоящее время. Ценность ее в том, что, воздействуя на фантазию и воображение, она вводит ребенка в игровой образ.

Особо следует отметить заслугу А. В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве с Д. В. Хухлаевой.

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений, развитию физических качеств у дошкольников проведены в 70–90 годы (Т. Л. Богина, Е. И. Вавилова, М. Ю. Кистяковская, Т. И. Осокина, Э. С. Вильчковский, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина, С. Я. Лайзане). В результате были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики, созданы физкультурные пособия.

В это время значительное внимание педагоги уделяют исследованию границ возрастного периода, в течение которого то или иное двигательное действие усваивается ребенком более легко. Они доказывают, что в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для параллельного развития двигательных навыков и физических качеств (Е. Н. Вавилова, В. Г. Фролов, Г. П. Юрко).

Обучение детей спортивным упражнениям и играм также вызывало научный интерес у ученых. Были разработаны и предложены практике методики и системы занятий по обучению дошкольников плаванию (Т. И. Осокина), ходьбе на лыжах (М. П. Голощекина), катанию на коньках (Л. Н. Пустынникова), езде на велосипеде (А. В. Листенева), освоению элементов спортивных игр (Е. Й. Адашкявичене).

Значительное число научных исследований посвящено и подвижным играм. Установлено положительное воздействие подвижных игр на формирование основных движений (Н. В. Потехина, Е. А. Тимофеева) и развитие творческих способностей дошкольников (Э. Я. Степаненкова).

Особый интерес вызывала у исследователей проблема двигательной активности детей. На основании фундаментальных работ физиологов, гигиенистов, врачей было установлено, что двигательная активность в дошкольном возрасте выступает в качестве необходимого условия формирования всех систем и функций организма и его развития в целом.

Работами Н. Т. Лебедевой, В. А. Шишкиной, М. А. Руновой определены возрастные суточные нормы продолжительности и объема двигательной активности (в условных шагах), формы ее организации, методы руководства. Это позволило конкретизировать теоретические представления о двигательной активности детей разных возрастных групп и внести обоснованные рекомендации для построения двигательного режима в дошкольном учреждении.

Использование обучения как творческого процесса раскрыто в исследовании Л. Д. Глазыриной. Автором разработаны конспекты физкультурных занятий для дошкольного учреждения, в которых ребенок с помощью взрослого учится создавать новые движения.

Специальное построение процесса обучения двигательному творчеству представлено в методике В. Н. Шебеко. Оно ориентировано на ознакомление детей со способами выполнения движений, которые усваиваются вначале в готовом виде, а затем в проблемной форме.

Большое разнообразие подходов к физическому развитию детей дошкольного возраста выразилось в их систематизации и практической реализации в форме технологий и образовательных программ. На современном этапе разрабатываются и получают распространение парциальные программы физического развития детей дошкольного возраста. Парциальные (специализированные) программы включают одно или несколько направлений развития ребенка. Предлагаем ознакомиться с некоторыми из них:

Программа «Физическая культура – дошкольникам». Автор Л. Д. Глазырина²⁷. Основная цель данной программы – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы имеют следующие направления:

- оздоровительное – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;
- воспитательное – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- образовательное – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

²⁷ Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2000. 176 с.

Три основополагающих принципа, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДОО в физическом развитии детей:

– принцип фасцинации (от англ. fascination) – специально организованное вербальное воздействие – умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям).

– принцип синкретичности (от греч. syncretism's – соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения);

– принцип творческой направленности – самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта.

Автор акцентирует внимание на том, что физическое развитие детей возможно лишь при правильном подборе физических упражнений, соответствии методики занятий возрасту ребенка и высокой квалификации педагогов.

Программа «Здоровье». Автор В. Г. Алямовская²⁸. Программа представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного ребенка-дошкольника.

Программа включает четыре направления. В основе каждого направления лежит своя программа:

- Физическое здоровье – программа «Группы здоровья».
- Психологическое благополучие – программа «Комфорт».
- Духовное здоровье – программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя».
- Нравственное здоровье – программы «Этикет», «Личность».

Созданию программы «Группы здоровья» способствовало исследование, в результате которого выяснилось, что общепринятая программа физического воспитания не реализует потребность детей в движении.

Задачи программы: укрепление здоровья; воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств; создание условий для реализации потребности в двигательной активности; выявление интересов, склонностей, потребностей; приобщение к традициям большого спорта.

Содержание программы направлено на создание в ДОО такой системы физкультурно-оздоровительной работы, которая бы не заорганизовывала детей, а решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

²⁸ Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка: Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Нижний Новгород. М.: Linka-Press, 1993. 112 с.

Программа «Театр физического воспитания для дошкольников». Автор Н. Н. Ефименко²⁹. Отличительной чертой программы является новый подход к физическому развитию – с новой идеологией, философией, методикой.

Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в Природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделены основные двигательные режимы: плавательный, лежащий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовой, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазании выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н. Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений (ползание) со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями (лазание).

Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекалывание предметов и т. д.).

Также представляет интерес и выдвинутая автором идея о разном физическом воспитании детей. Отмечается, что дошкольная педагогика ориентируется в основном на среднестатистического ребенка, а не конкретно на мальчика и девочку. Поэтому предлагается на отдельных этапах занятий по физической культуре делить детей на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбирать такие двигательно-игровые ситуации, которые бы способствовали формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек – гибкость, ловкость, у мальчиков – силу, выносливость, быстроту).

Программа «Старт». Авторы: Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Л. К. Михайлова³⁰. Цель программы – помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, выразить свое «я» в движении.

²⁹ Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. 256 с.

³⁰ Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. М.: ВЛАДОС, 2003. Ч. 1. 320 с.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределен не по возрастным группам, а по конкретным направлениям.

Содержание программы включает методику обследования двигательных качеств детей; задачи совместной работы воспитателя и инструктора по физической культуре; особенности организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении; методику обучения дошкольников акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии, лазанью по канату, на гимнастической стенке; конспекты физкультурных занятий на воздухе и в зале для каждой возрастной группы; комплексы оздоровительной гимнастики; содержание развивающей среды для игровой деятельности.

Следует отметить, что предлагаемые программой акробатические упражнения (стойка на голове, кувырок с разбега, кувырок с прыжком, назад, техника выполнения движений на козле) слишком трудны для всех детей, поэтому их рационально включать в работу спортивной секции.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Авторы: Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. Цель программы – содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Основными разделами программы являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- игроритмика (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, укрепление осанки, а также упражнения на расслабление мышц и дыхательные);

- игротанцы (элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы – историко-бытовой, бальный, современный и ритмический танцы);

2. Креативная гимнастика (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. С помощью него образовательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа «Здоровый дошкольник». Автор Ю. Ф. Змановский³¹. Данная программа нацелена на достижение «динамичного и, вместе с тем, устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям здоровья детей, что обеспечивается формированием комплекса функциональных систем, создающих оптимальный приспособительный эффект».

Программа носит комплексный характер, однако при ее реализации рассчитана преимущественно на индивидуально-дифференцированный подход. С этой целью для каждого ребенка определяются исходные параметры его физического развития, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья, характеристики биоритмологического профиля и соматотипа (конституции).

Основную отличительную особенность программы составляет преобладание циклических, прежде всего беговых, упражнений и, особенно, их комбинаций (бег, плавание, лыжи, велосипед и т. п.), во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости. Эти упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, ежедневных занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультминуток на занятиях другими видами деятельности и т. д.

1.5. Условия и факторы, влияющие на физическое развитие детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим периодом в формировании здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия

³¹ Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Под редакцией Ю. Е. Антонова. М.: АРКТИ, 2003.

формируются те двигательные качества, умения и навыки ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

На физическое развитие детей оказывают влияние самые разнообразные факторы. Среди них выделяют следующие:

- организация питания детей дошкольного возраста;
- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организация оптимальной двигательной активности детей в ДОО.

Организация питания детей дошкольного возраста. В первую очередь физическое развитие зависит от питания, от обеспеченности организма необходимым для развития полным комплексом питательных веществ – нутриентов: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и множества других веществ, соблюдается ли режим занятий и отдыха, верно ли дозируются физические и умственные нагрузки.

Резкие отклонения от нормы физического развития – сигнал для родителей: они здесь упускают что-то важное, необходимо предпринять все меры к оздоровлению ребенка. Интеллектуальные и физические нагрузки, которые испытывает ребенок при правильных подходах к его воспитанию, приводят к определенным энергозатратам, которые требуется восполнять, в том числе и за счет питания.

Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

Питание детей в дошкольном учреждении должно быть приближено к домашним условиям. Во многих дошкольных учреждениях в последние годы оборудуют столовые. Наличие столовой облегчает контроль качества организации питания, решает проблемы его оздоровительного компонента. Возможность выбора блюд позитивно сказывается на настроении детей, а изучение педагогами вкусовых пристрастий воспитанников позволяет разработать меню, которое им по вкусу.

Не нужно принуждать ребенка есть. И педагогам, и родителям необходимо помнить, что каждый человек рождается на свет с присущим только ему хорошо функционирующим механизмом голода, который показывает – когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут проявляться в течение всей жизни.

Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей регламентируются целой серией нормативно-правовых и инструктивных документов, главным из которых являются СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требо-

вания к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Ученые института им. Гельмгольца провели уникальные исследования и доказали, что световой поток, проникая через зрачок глаза, определенным образом воздействует на гипоталамус и гипофиз головного мозга, которые, в свою очередь, «ведаят» процессами роста и обмена веществ. Поэтому и света в групповых помещениях должно быть достаточно, и зоны для занятий и игр детей располагаться в наиболее освещенных местах. Но главное – дети как можно больше должны находиться на свежем воздухе.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулки необходимо организовывать два раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Также одним из важных факторов являются ультрафиолетовые лучи. Именно поэтому нарастание массы тела и роста изменяются в зависимости от времени года. Определенно, набор массы тела и роста в какой-то мере зависят от географического и климатического местонахождения. Увеличение роста костей и усиление обмена веществ происходит за счет совершаемых движений ребенком. Отсюда значение воспитательной педагогической работы и особенно в области физического воспитания и организации образа жизни ребенка (достаточное пребывание на свежем воздухе, нормальный сон, активный двигательный режим).

Достаточный (но не укороченный и не излишний) по продолжительности дневной сон детей определяется, не только возрастными, но и индивидуальными особенностями нервной системы организма.

В течение дня работоспособность ребенка переходит от высокого уровня в первую половину с постепенным уменьшением ко времени дневного сна, восстановление после него и новое, более значительное снижение к концу дня. Поэтому невозможно переоценить значение правильной организации дневного сна.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12–12,5 часа, из которых 2–3 часа (в зависимости от возраста) отводится на дневной сон.

Воспитательно-образовательный процесс в детском саду насыщен и разнообразен, ребенок испытывает как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. От эмоционального перевозбуждения многие дошкольники имеют проблемы со сном, не могут расслабиться и успокоиться. Они долго засыпают или не могут заснуть совсем. Поэтому подготовка ко сну – это не простой процесс, как для педагогов, так и для самих воспитанников.

Чтобы изменить негативное отношение детей к процедуре сна, снизить общий уровень тревожности, существует ряд рекомендаций:

- необходимо с первых дней пребывания в детском саду выработать у детей положительное отношение к сну;
- спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну;
- когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено;
- укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию;
- одежда для сна должна быть свободной, сшитой из мягких хлопчатобумажных тканей. Наиболее удобными для этой цели будут длинная рубашка или пижама без карманов с небольшим числом пуговиц.

На первом этапе подготовки ко сну можно включить спокойную музыку, под которую дети раздеваются, проходят в спальную комнату и укладываются в кроватку. Первые звуки музыки способны снять излишнюю активность и возбудимость, оказать общее успокаивающее воздействие.

На втором этапе желательно провести комплекс дыхательных упражнений, выполняемых в спокойном темпе. Упражнение повторяется 5–6 раз, оно успокаивает и способствует улучшению самочувствия и общему оздоровлению детского организма. Можно почитать книжку.

На третьем этапе – засыпание. Сон.

На четвертом этапе – пробуждение детей после сна. Следует подготовить организм ребенка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию. После того, как воспитанники проснулись, им предлагается лежа в кровати выполнить гимнастику пробуждения для достижения двигательной и эмоциональной активности, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации.

Значение сна для растущего организма огромно. Задача воспитателя – обеспечить детям полноценный сон и объяснить родителям необходимость обеспечить достаточно продолжительный сон ребенку дома.

Взрослые, конечно же, мечтают о том, чтобы любимые дети выросли здоровыми, крепкими, спортивными. Бесспорно, много зависит от врожденных данных ребенка, но основное значение в физическом развитии имеет: внимание и помощь родителей, педагогов.

Организация оптимальной двигательной активности детей в ДОО. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

В детском саду и дома дети большую часть дня проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это увеличивает ста-

тичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости и др.

Для двигательной деятельности детей необходимо создавать соответствующие условия, как в помещении, так и на участке: спортивный зал, спортивные уголки в группах, спортивная площадка. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурно-спортивного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, обручи и т. п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль свободной стены.

У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

В средней возрастной группе необходимо иметь физкультурный уголок – тележку на колесах. В нем могут располагаться короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках.

В средней группе оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки, шнуры следует размещать на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им. Восполнить этот дефицит двигательной активности могут только регулярные занятия физическими упражнениями.

1.6. Критерии и показатели оценивания физического развития и состояния здоровья детей дошкольного возраста

Оценка физического развития

Физическое развитие – это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое его созревание в том или ином периоде детства. Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

Основными антропометрическими показателями его выступают длина и масса тела, окружность грудной клетки и мышечная масса. Длина тела (рост) – наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Рост у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки.

Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки и зависит от конституционных особенностей ребенка, от внешнесредовых факторов, в том числе и от физической нагрузки.

Задержка или отсутствие приростов соматических размеров тела (массы, длины), а также отрицательные сдвиги в массе тела говорят о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют принятия мер, в частности рационализации режима двигательной активности ребенка (снижение физической нагрузки, увеличение дыхательных упражнений и упражнений в расслаблении).

Для оценки длины, массы тела и окружности грудной клетки существуют разные способы. Одним из них является сравнение полученных

данных со среднестатистическим показателями (таблица 3). Использование примерных возрастных нормативов не подразумевает «подгонку» конкретного ребенка под среднестатистический уровень двигательного развития, его «усреднение». Они являются ориентирами, позволяющими изучить индивидуальные особенности психофизиологического развития ребенка, выявить на основе учета всех условий, в том числе и индивидуальных задатков, его потенциальные возможности, подобрать эффективные средства, методы и формы физического воспитания и оздоровления.

Таблица 3

Показатели физического развития детей 3–6 лет

Показатели физического развития	Возраст			
	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Девочки				
Масса тела, кг	13,8–17,1	16,8–19,8	17,5–22	19,9–25,9
Длина тела, см	96–104	103–110	109–116	115–123
Окружность грудной клетки, см	52–54	54–56	56–58	58–61
Мальчики				
Масса тела, кг	14,7–17,5	16–20,1	18–22,9	20–25
Длина тела, см	99–106	105–111	109–118	115–125
Окружность грудной клетки, см	53–54	54–57	57–58	58–60

Познакомимся с методиками оценки физического развития более подробно. *Длина тела* измеряется с помощью вертикального ростомера или антропометра. Ребенок встает на горизонтальную платформу спиной к шкале ростомера (антропометра) прямо, касаясь шкалы пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком, голову держит прямо, слегка опустив подбородок. Необходимо следить за тем, чтобы ростомер (антропометр) не отклонялся от вертикальной линии. Результат измерения фиксируется в сантиметрах. Измерение проводят дважды в год – в начале и конце учебного года.

Массу тела измеряют с помощью рычажных напольных весов, которые необходимо систематически проверять путем взвешивания эталонов веса. До употребления весы должны показывать нулевой вес. Обследуемого взвешивают без верхней одежды. Недопустимо взвешивание после принятия пищи или после выполнения физических упражнений. Результат измерения фиксируется в килограммах.

Окружность грудной клетки определяется в спокойном состоянии (в паузе) с помощью сантиметровой ленты. Лента накладывается сзади под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Результат измерения фиксируется в сантиметрах.

Полученные данные заносят в протокол. Варианты протоколов могут быть разные. Приведем пример протокола, предложенного Ю. И. Родиным, Е. А. Родиной³² (табл. 4).

Таблица 4

Протокол № _____ от _____ обследования и оценки физического развития детей 3–7 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ОГК (см)	Комплексная оценка уровня физического развития
1						
2						
3						

Комплексная оценка предполагает, что при сравнении со среднестатистическими значениями будет выделено нормальное физическое развитие, низкий рост, дефицит массы или избыток массы. Таким образом, при диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Для оценки двигательного развития детей дошкольного возраста используются количественные и качественные характеристики движений. *Количественные характеристики* измеряются в установленных единицах измерения и сравниваются со среднестатистическими возрастными нормами. *Качественные характеристики* используют для определения уровня овладения основными движениями: ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, метанием. Они не имеют определенных единиц измерения и основаны на интуитивных эвристических оценках.

Высокому уровню овладения двигательным действием соответствует правильное выполнение ребенком всех элементов техники движения. *Среднему уровню* – если ребенок справляется с большей частью элементов техники движения. *Низкому уровню* – если ребенок допускает значительные ошибки. Показатели оценки заносят в протокол (табл. 5, 6).

Контрольные упражнения в протоколе могут различаться в зависимости от возрастной группы. Если для детей 3–4 лет рекомендуются упражнения в ходьбе и лазании по гимнастической стенке, то для детей 5–7 лет это может быть бег, метание, прыжки, упражнения на гибкость и координацию движений.

³² Родин Ю.И., Родина Е.А. Определение и оценка физического и двигательного развития детей дошкольного возраста. Тула: Редакционно-издательский центр Тульского государственного университета. 2004. 41с.

Таблица 5

Протокол № ____ от _____ обследования и оценки двигательного развития детей младшего и среднего дошкольного возраста

№	Фамилия имя	Ходьба 10 м с ходу		Бег 10 м с ходу		Прыжок в длину с места		Лазание по гимнастической стенке		Метание на дальность мешочка 150 гр.		Комплексная оценка уровня двигательного развития
		Рез (с)	Уровень развития	Рез (с)	Уровень развития	Рез (см)	Уровень развития	Рез (с)	Уровень развития	пр. рукой	лев. рукой	
1												
2												
3												

Таблица 6

Протокол № ____ от _____ обследования и оценки двигательного развития детей старшего дошкольного возраста

№	Фамилия имя	Бег 30 м с высокого старта	Статическое равновесие на одной ноге	Прыжок в длину с места	Наклон туловища вперед из положения стоя	Метание на дальность мешочка 200 гр.		Комплексная оценка уровня двигательного развития
						пр. рукой	лев. рукой	

		Рез (с)	Уровень развития	Рез (с)	Уровень развития	Рез (см)	Уровень развития	Рез (см)	Уровень развития	Рез (м)	Уровень развития	Рез (м)	Уровень развития	
1														
2														
3														

Рассмотрим ряд контрольных упражнений, которые используются для оценки уровня развития основных движений у детей дошкольного возраста:

1. *Ходьба 10 метров с ходу (возраст 3–4 года).* Для проведения контрольного измерения на ровной площадке отмеряют десятиметровую дистанцию. Ребенок встает на расстоянии двух метров от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша ставят стул и помещают на нем игрушку. Воспитатель, располагается около стула. Он предлагает ребенку подойти и взять игрушку. Когда испытуемый перешагнет линию старта, инструктор включает секундомер, а в момент преодоления им линии финиша – выключает.

2.

Таблица 7

Примерные количественные характеристики ходьбы

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
возраст 3 года				
Ходьбы 10 м с ходу (сек)	мальчики	8,6 и >	8,5–7,2	7,1 и <
	девочки	8,6 и >	8,5–7,2	7,1 и <
возраст 4 года				
Ходьбы 10 м с ходу (сек)	мальчики	8,6 и >	8,5–5,5	5,4 и <
	девочки	8,6 и >	8,5–5,5	5,4 и <

Примерные качественные характеристики ходьбы детей младшего дошкольного возраста:

- голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- согласованные разноименные движения рук и ног;
- наблюдается перекал с пятки на носок;
- соблюдается направление движения.

Примерные качественные характеристики ходьбы детей старшего дошкольного возраста:

- туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;
- согласованные разноименные движения рук и ног;
- наблюдается перекал с пятки на носок с последующим энергичным отталкиванием от опоры;
- соблюдается направление движения.

3. *Бег 30 метров с высокого старта и 10 метров с ходу (возраст 4–7 лет).* Обследование бега проводится на прямой асфальтированной дорожке шириной 1,5–2 метра и длиной не менее 40 метров, чтобы было некоторое расстояние перед стартом и после финишной прямой. Место старта отмечается поперечной хорошо видной линией. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой для определения места обследующего, стоящего на финише. За финишной чертой на расстоянии 5–7 метров ставят хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, конус). Это необходимо чтобы избежать замедления движения ребенка на последних метрах дистанции.

Ребенок приглашается на старт. Он принимает естественную для себя позу перед началом забега, не заходя за линию старта. По команде: «На старт!», стартер (воспитатель) поднимает флажок вверх, по команде: «Внимание!» опускает его вперед и, убедившись, что ребенок готов к бегу, командует: «Марш!», одновременно опуская флажок вниз резким движением. При необходимости следует стимулировать начало бега словами: «Побежал(а)!» (особенно детей среднего дошкольного возраста). По окончании забега действия ребенка можно кратко оценить положительной репликой: «Хорошо, молодец!» и т. п.

Таблица 8

Примерные количественные характеристики бега

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
возраст 3 года				
Бег 10 м с ходу (сек)	мальчики	5,1 и >	5,0-3,6	3,5 и <
	девочки	5,1 и >	5,0-3,7	3,6 и <
возраст 4 года				
Бег 10 м с ходу (сек)	мальчики	3,8 и >	3,7-2,7	2,6 и <
	девочки	3,9 и >	3,8-2,7	2,6 и <
возраст 5 лет				
Бег 30 м (сек)	мальчики	10,7 и >	10,6-7,3	7,2 и <
	девочки	10,9 и >	10,8-7,5	7,4 и <
возраст 6 лет				
Бег 30 м (сек)	мальчики	8,4 и >	8,3-7,2	7,1 и <

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
	девочки	8,7 и >	8,6-7,3	7,2 и <
возраст 7 лет				
Бег 30 м (сек)	мальчики	7,6 и >	7,5-6,8	6,7 и <
	девочки	7,8 и >	7,7-6,9	6,8 и <

Примерные качественные характеристики бега детей младшего дошкольного возраста:

- туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;
- согласованные движения рук и ног во фронтальной плоскости;
- энергичное отталкивание ног от опоры;
- наличие хорошо выраженного периода полета;
- прямолинейность движения.

Примерные качественные характеристики бега детей старшего дошкольного возраста:

- туловище наклонено чуть вперед, голова прямо;
- согласованные энергичные движения рук и ног во фронтальной плоскости;
- энергичное отталкивание ногой от опоры с последующим махом бедра вверх-вперед;
- наличие хорошо выраженного периода полета;
- прямолинейность и ритмичность бега.

4. *Прыжок в длину с места (возраст 3–7 лет).* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Таблица 9

Примерные количественные характеристики прыжков

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
возраст 3 года				
Прыжок в дли- ну с места (см)	мальчики	34,0 и <	35,0-60,0	61,0 и >
	девочки	34,0 и <	35,0-60,0	61,0 и >
возраст 4 года				
Прыжок в дли- ну с места (см)	мальчики	39,0 и <	40,0-95,0	96,0 и >
	девочки	39,0 и <	40,0-85,0	86,0 и >

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
возраст 5 лет				
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	68,0 и <	69,0-102,0	103,0 и >
	девочки	64,0 и <	65,0-90,0	91,0 и >
возраст 6 лет				
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	84,0 и <	85,0-110,0	111,0 и >
	девочки	69,0 и <	70,0-105,0	106,0 и >
возраст 7 лет				
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	92,0 и <	93,0-134,0	135,0 и >
	девочки	86,0 и <	87,0-121,0	122,0 и >

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения:

- подготовка к прыжку – туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад;
- отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания;
- полет – в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед;
- приземление – мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

5. Метание на дальность правой (левой) рукой (возраст 3–7 лет). Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 метров и длиной 15–20 метров. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 метра. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Предварительно всем детям необходимо объяснить задание, младшим – показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Младшие и средние дошкольники метают мешочки весом 150 грамм, старшие дошкольники – 200 грамм.

Таблица 10

Примерные количественные характеристики метания

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
возраст 3 года				
Метание на дальность пра- вой рукой (м)	мальчики	1,6 и <	1,7–3,8	3,9 и >
	девочки	1,5 и <	1,6-2,5	2,6 и >

Показатель двигательного развития	Пол	Уровень физической подготовленности		
		ниже среднего	средний	выше среднего
возраст 4 года				
Метание на дальность пра- вой рукой (м)	мальчики	1,9 и <	2,0-5,9	6,0 и >
	девочки	1,5 и <	1,6-4,4	4,5 и >
возраст 5 лет				
Метание на дальность пра- вой рукой (м)	мальчики	2,8 и <	2,9-6,6	6,7 и >
	девочки	1,6 и <	1,7-5,8	5,9 и >
возраст 6 лет				
Метание на дальность пра- вой рукой (м)	мальчики	4,4 и <	4,5-8,0	8,1 и >
	девочки	3,9 и <	4,0-6,5	6,6 и >
возраст 7 лет				
Метание на дальность пра- вой рукой (м)	мальчики	6,1 и <	6,2-10,4	10,5 и >
	девочки	4,5 и <	4,6-7,8	7,9 и >

Наряду с количественными оцениваются и качественные показатели метания:

- Исходное положение – вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

По результатам тестирования педагог прослеживает динамику физического и двигательного развития каждого воспитанника, при необходимости вносит коррективы в систему физкультурно-оздоровительной работы, составляет индивидуальные маршруты работы.

Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Все данные, полученные в результате обследования детей, необходимо соотносить с данными их заболеваемости. Они собираются по каждой возрастной группе и всему детскому саду ежемесячно, ежеквартально, а также по результатам календарного и учебного года. Если отмечается снижение заболеваемости при позитивных тенденциях физического разви-

тия, то можно говорить о качестве проводимой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для оценки заболеваемости существует много методов. В основном это медицинские методы, которые используются в педиатрической практике (количество заболеваемости в расчете на 100 или 1000 и др.). В практике дошкольного учреждения используются более простые методы, например такие, как расчет среднего количества пропусков одним ребенком по болезни и т. п.

Для оценки заболеваемости детей требуется собрать следующие данные: количество переболевших детей в каждой возрастной группе и в целом по дошкольному учреждению; характер заболеваемости (простудная, инфекционная, травмы и т. д.).

На основании этих данных можно рассчитать среднюю заболеваемость в пропусках на одного ребенка, а также количество случаев заболеваемости за определенный период. Полезную (относительно качества оздоровительной деятельности) информацию можно получить, если оценивать показатели заболеваемости, так называемых часто болеющих детей. Если заболеваемость этих детей снижается, то соответственно можно говорить о достаточно высоком уровне оздоровительной работы.

Измерение общей и моторной плотности занятия

Для измерения общей и моторной плотности занятия используется метод хронометража. Хронометрирование осуществляется путем наблюдения за деятельностью одного из детей. Наиболее простой способ – использование секундомера с суммирующим устройством. Методика проста: секундомер настраивается на рабочее состояние. Из двух рабочих кнопок во время хронометража используется одна – она нажимается в момент начала и окончания каждого периода движения ребенка. В конце наблюдения на малом циферблате стрелка показывает общее время движения за весь период наблюдения.

Второй способ – это использование протокола (табл. 11). В процессе занятия в протоколе фиксируются временные показатели следующих видов деятельности детей: выполнение физических упражнений, слушание и наблюдение за показом упражнений, отдых, ожидание занимающимся очередного выполнения задания, действия по организации занятия, простой.

Таблица 11

Протокол хронометрирования физкультурного занятия (по С. О. Филипповой)³³

Занятие провел(а) _____ Дата _____ Время _____

³³ Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С. О. Филипповой. М.: Изд. центр «Академия», 2007. 224 с.

Группа _____ Место проведения _____
 Количество детей _____ из них мальчиков _____ девочек _____
 Фамилия наблюдаемого _____
 Задачи занятия:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Ча- сти заня- тия	Содержание занятия	Время окон- чания дея- тель- ности	Выпол- нение физиче- ских упраж- нений	Слу- шание и наблю- дение	От- дых и ожи- да- ние	Дей- ствия по ор- га- низа- ции	Про- стой	При- ме- чание
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ВСЕГО							

Примечание: непосредственно в процессе хронометрирования заполняются графы 1, 2, 3 и по мере необходимости – 9. Остальные графы заполняются по окончании занятия.

Следующим моментом обработки показателей хронометрирования является вычисление общей и моторной плотности занятия.

Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений (графа 4 табл. 11), ко всему времени занятия (графа 3 табл. 11), выраженным в процентах.

Моторная плотность = время, затраченное на движения/общее время занятия x 100.

При достаточной двигательной активности моторная плотность, как правило, составляет не менее 70–85 %. Однако, в зависимости от задач конкретного занятия и его содержания, моторная плотность может меняться от 50 до 85 %. Например, наиболее низкая моторная плотность занятия наблюдается, если идет изучение сложного нового материала, а также в младших возрастных группах.

Общая плотность представляет собой отношение полезного времени (т. е. сумма граф 4, 5, 6, 7 табл. 11) к общей продолжительности всего занятия (графа 3 табл. 5), выраженное в процентах:

Общая плотность = полезное время/продолжительность занятия x 100.

Следует отметить, что идеальная общая плотность занятия стремится к 100 %, т. е. вся деятельность педагога и детей на занятии педагогически

оправдана. Однако, на практике существуют небольшие потери времени и общая плотность занятия может составлять 85–100 %.

Построение физиологической кривой занятия

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие характеризуется учащением пульса после вводной части не менее чем на 20–25 %, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 50 %, после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %, после подвижной игры – до 70–100 %, в конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20 % превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. Для снятия данных пульса необходимо выбрать ребенка для наблюдения и объяснить ему, что, как только исследователь покажет условный знак, он должен подойти для снятия показаний.

До начала занятия измеряется пульс в покое. В дальнейшем измерения могут вестись двумя способами:

1. пульс измеряется каждые 5 минут занятия,
2. пульс измеряется по мере смены деятельности (после ходьбы, бега, в момент отдыха и т. д.).³⁴

Необходимым условием снятия данных является запись деятельности, которой ребенок занимался в этот момент. Пульс принято измерять за десять секунд и умножать полученное число на шесть.

На основании изменений частоты сердечных сокращений строят физиологическую кривую занятия – графическое изображение частоты сердечных сокращений. По горизонтали откладываются в масштабе времени части занятия, а по вертикали – показатели частоты сердечных сокращений. В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить кривые различного типа, с одной или несколькими вершинами.

Для занятия обучающего вида физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (рис. 1). Она несколько снижается во время обучения основным движениям, т. к. при этом за счет объяснения, показа, контроля выполнения заметно снижается двигательный компонент. Однако, значительное снижение кривой до исходного показателя не допустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной, предъявляемой следующей подвижной игрой. Таким образом, нарушается один из важных физиологических принципов – постепенное увеличение физической нагрузки.

³⁴ Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С. О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 224 с.

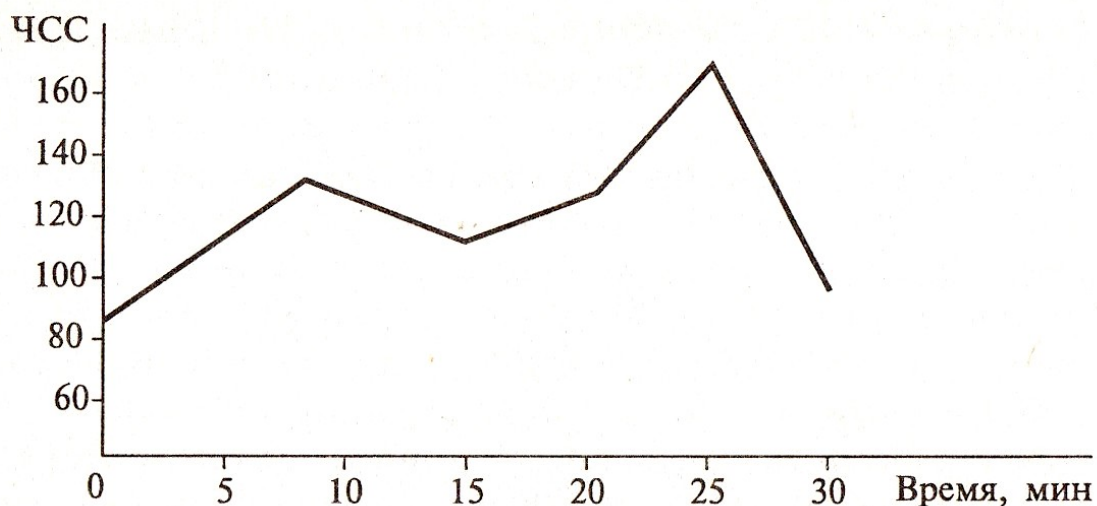


Рис. 1. Примерная физиологическая кривая обучающего занятия у детей старшего дошкольного возраста (по С. О. Филипповой)

Другой характер имеет физиологическая кривая на занятиях, проводимых на воздухе (рис. 2). Ее зубчатое полотно отражает постепенно нарастающую нагрузку, сопровождающуюся последовательным незначительным повышением и снижением пульса в процессе выполнения двигательной деятельности разной интенсивности.

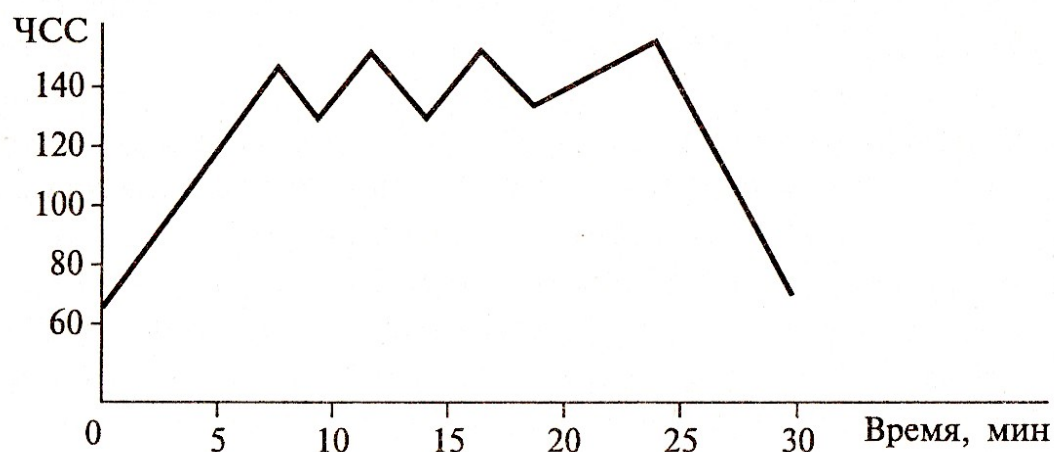


Рис. 2. Примерная физиологическая кривая физкультурного занятия на воздухе у детей старшего дошкольного возраста (по С. О. Филипповой)

Важное значение для определения оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности, используя таблицу 12.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшое	Значительное
Цвет лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движение	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Появляется двигательное возбуждение или заторможенность
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение заданий.	Неточность выполнения команд, ошибки при смене направления движения
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, снижение интереса, отказ выполнять задание

При значительном утомлении все перечисленные признаки резко выражены. По внешним признакам утомления педагог может осуществлять контроль соответствия предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей.

Измерение двигательной активности детей

Двигательная активность дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых им в течение дня. Количественная характеристика двигательной активности детей на занятии может быть получена с помощью шагомера. Шагомер типа «Заря» позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т. д.), не регистрируя движений отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног).

Двигательная активность детей нормируется по объему и интенсивности движений и зависит от методики и организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способов организации детей. Интенсивность мышечной нагрузки зависит от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторений.

Средние показатели (М) двигательной активности детей на занятии представлены в таблице 13.

Таблица 13

**Средние показатели двигательной активности детей
на физкультурных занятиях (по Э. Я. Степаненковой)**

Возраст	Занятие проводится в зале		Занятия проводятся на улице		Стандартное отклонение (δ)
	Интенсивность (движ./мин).	Объем (общее кол-во движений)	Интенсивность (движ./мин).	Объем (общее кол-во движений)	
3 года	62	930	—	—	26
4 года	67	134	—	—	26
5 лет	68	1700	114	2850	23
6 лет	70	2100	120	3600	24
7 лет	71	2485	120	4200	15

Оценка заболеваемости детей

Оценку заболеваемости детей проводят систематически: ежемесячно, ежеквартально, по результатам учебного и календарного года. Это позволяет проследить динамику заболеваемости в течение года, а также соотнести ее уровень с качеством физкультурно-оздоровительной работы.

Для этого необходимы следующие данные:

- количество переболевших в каждой конкретной возрастной группе детей;
- количество пропусков по болезни одним ребенком (усредненные показатели);
- количество случаев заболеваемости в расчете на 100 (1000);
- динамика заболеваемости в течение месяца (квартала и т.п.);
- характер заболеваемости (простудная, инфекционная и т.д.);
- количество детей в каждой возрастной группе, относящихся к категории часто болеющих, и динамика их заболеваемости³⁵.

³⁵ Алямовская В. Г. Психолого-педагогический мониторинг в дошкольном учреждении компенсирующего вида. – М.: Восхождение, 2007. 160 с.

Глава II

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Задание 1. Разработайте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для дошкольников младшего, среднего и старшего возраста. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включает различные виды ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения с предметами и без них, подвижные игры малой и средней активности.

В качестве примера приведем несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики для детей разных возрастных групп, разработанные Л. И. Пензулаевой.

Примерные комплексы упражнений для детей 3–4 лет (Л. И. Пензулаева)

1. Ходьба и бег в колонне по одному за педагогом (он изображает паровозик).

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).



3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

6. Игровое задание «Быстро в домик!»

Дети находятся за чертой – это домик. Педагог предлагает детям пойти на прогулку – ходьба враспынную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за педагогом на другую сторону площадки.

Примерные комплексы упражнений для детей 4–5 лет (Л. И. Пензулаева)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки вниз. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).



4. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

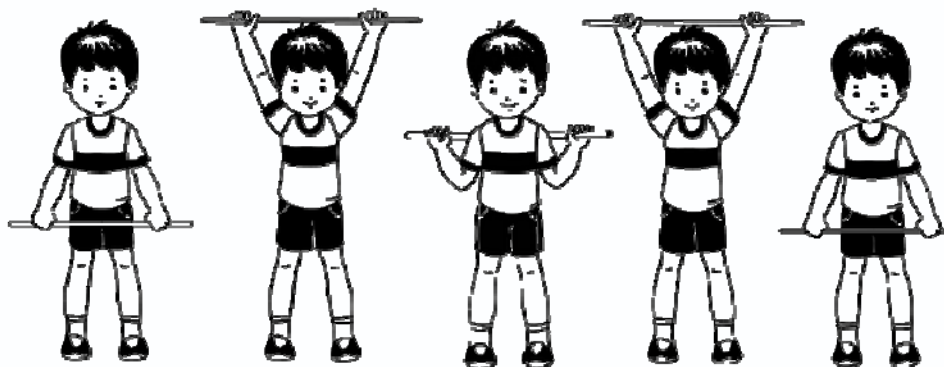
7. Игра «Угадай, кто кричит».

Примерные комплексы упражнений для детей 5–6 лет
(Л. И. Пензулаева)

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

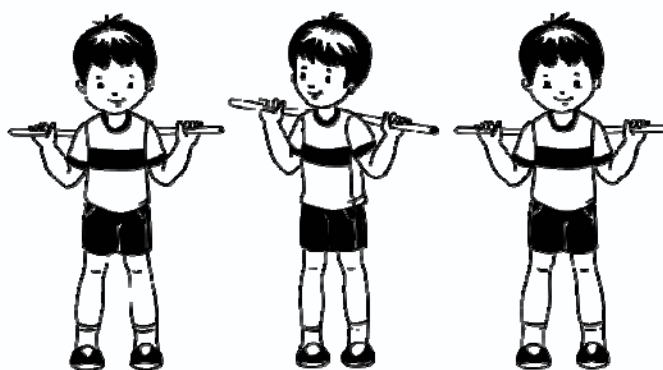
2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6–8 раз).



3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).



6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры».

Примерные комплексы упражнений для детей 6–7 лет
(Л. И. Пензулаева)

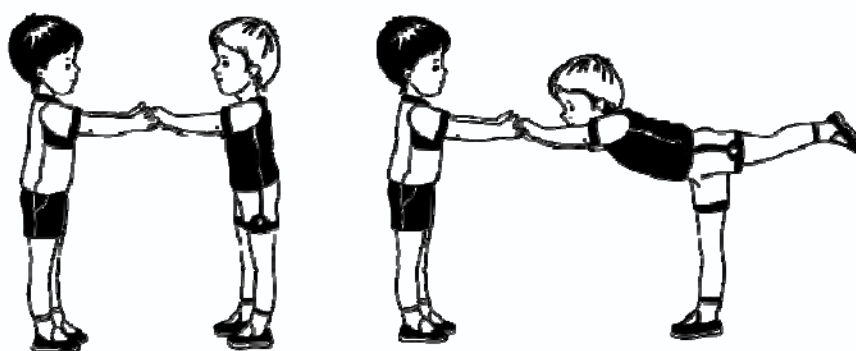
1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).



5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Игра «Летает – не летает».

Задание 2. Разработайте технологическую карту непосредственной образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» для детей младшего, среднего или старшего дошкольного возраста. Подробное описание содержания НОД представлено в главе 1.3. данного пособия.

В качестве примера приведем технологическую карту НОД.

**Технологическая карта НОД
в образовательной области «Физическое развитие»**

Составитель: Иванов И. И.

Дата проведения: 01.08.2021г

Длительность: 25 минут

Количество детей: 25

Место проведения: спортивный зал

Задачи НОД:

Образовательные задачи:

- совершенствовать умение бега с преодолением препятствий;
- совершенствовать навык прыжка в длину с места.

Развивающие задачи:

- развивать скоростные и скоростно-силовые двигательные способности

Воспитательные задачи:

- воспитание смелости и решительности.

Оздоровительные задачи

- формировать правильную осанку детей
- профилактика плоскостопия

Инвентарь и оборудование:

- гимнастические палки
- обручи различного диаметра
- туннель
- футболы

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационный момент, указания	Примечания
1	Вводная часть	2 мин.	Ребята, а вы знаете, какое сейчас время года? Правильно зима. А значит, у нас есть возможность отправиться в самое настоящее зимнее путешествие	Организовать детей, заинтересовать их темой занятия
	Организационный момент. Построение в шеренгу Приветствие			
	Поворот направо		На пра-во!	
	Ходьба в колонне по одному	1 круг	В обход по залу шагом марш! Что бы не потеряться в дороге, нужно идти друг за другом след в след	Обратить внимание детей на осанку
	Ходьба с высоким подниманием колена	1 круг	Впереди нас ждут большие снежные сугробы, преодолеть	Руки в стороны, пятки вместе, носки врозь

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационный момент, указания	Примечания
			которые можно только высоко поднимая ноги	
	Пролезание в туннель	3–4 раза	А вот и большая ледяная пещера. Кто из вас самый смелый? Тогда друг за другом будем пролезать в эту пещеру	Сориентировать детей в этом задании
	Ходьба на пятках «пингвины»	1 круг	На северном полюсе, где всегда холодно и лежит снег обитают самые настоящие пингвины.	
	Продвижение вперед из седа согнув ноги, упор руками сзади	1 круг	Самое любимое зимнее развлечение – это катание на санках с горки	Помочь детям установить правильную дистанцию
	Ходьба с имитацией езды на коньках	1 круг	Зимой кататься можно не только на санках, но и на коньках	
	Ходьба широкими шагами.	1 круг	И на лыжах	
	Бег в колонне по одному	1 мин.	Что-то стало холодно, чтобы согреться, необходимо двигаться очень быстро	
	Игра «Льдинка» (бег с остановкой по сигналу)	1 мин.		Обратить внимание на позу детей во время остановки
	Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания, плавные движения руками вверх-вниз	30 сек.		
2	Основная часть Раздача фитболов Построение в круг	30 сек	А вот и большие снежные комья. Разбираем, ребята, снежки и строимся в круг для выполнения ОРУ	

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационный момент, указания	Примечания
	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение на дыхание «Метель» И.П. – сед на фитболе, упор руками сзади Произношение звука «У-у-у» с различной интонацией	30 сек	Метель метет тихо «У-у-у-у», Метель метет сильнее «У-у-у-у» и опять затихает «У-у-у-у»	Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение Обратить внимание на правильность произношения звука «У» и интонацию
	2. «Елка» И.П. – тоже 1 – пр. руку вверх 2 – и.п. 3 – то же левой рукой 4 – и.п.	4 раза	Какой же новый год без елки? Мы сейчас попробуем ее нарядить. Тянемся как можно выше, чтобы достать до самой макушки	Спину необходимо держать прямо, не наклоняться вперед
	3. «Иголки» И.П. – сед на фитболе, руки вперед 1 – пр. рука вперед-вверх. лев. рука вперед-вниз 2 – лев. рука вперед-вверх. пр. рука вперед-вниз 3, 4 – тоже	4 раза	Елку украсили, а теперь надо руки отряхнуть от иголок	Руки прямые
	4. «Собираем шишки» И.П. – сед на фитболе, руки на пояс. 1 – наклон к правой ноге, 2 – и.п., 3 – тоже к левой, 4 – и.п.	4–6 раз	Собираем шишки	Наклон ниже, точно вперед
	5. «Едем на санях» И.П. – сед на фитболе, упор руками сзади 1 – шаг правой ногой вперед	4–6 раз	А теперь, мои друзья, снега вам подброшу я, чтобы вы здесь поиграли, с горки весело съезжали	Выполнять шаги строго под счет

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационный момент, указания	Примечания
	2 – шаг левой ногой вперед 3 – шаг правой ногой назад 4 – шаг левой ногой назад			
	6. «Лошадка» И.П. – сед на фитболе, руки к груди 1-4 – руки вверх, произношение слова «скок, скок, скок»	4–6 раз	Раньше катались на саниах, запряженных тройкой лошадей	Сохранять правильную осанку
	7. «Прыжки» И.П. – сед на фитболе, держась за ручки 1-4 – прыжки с продвижением вперед	4–6 раз	Мы по льду сейчас поскачем, как огромный яркий мячик	Соблюдать дистанцию при прыжках
	Уборка инвентаря Перестроение в две колонны	30 сек.		
	Основные виды движений <i>1. «По заячьим следам»</i> – прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	8–10 раз	Смотрите, заяк оставил на снегу свои следы. Давайте попробуем попрыгать вслед за зайкой	Прыжки мягкие, на носках
	<i>2. «Заяц убегает от волка»</i> – прыжки на двух ногах с продвижением вперед-в сторону	8–10 раз	Зайка убегал от волка и запутал свои следы	Обратить внимание на приземление на полусогнутые ноги
	<i>3. «Олений бег»</i> – прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	5–6 раз	В зимней лесной чаще пробежал олень. Шаги у него большие, широкие	Прыжки большие, свободные. Акцентировать внимание на фазу полета
	<i>4. «Снежная тропинка»</i> – прыжки на двух ногах вперед-назад	5–6 раз	Перед нами снежная тропинка	

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационный момент, указания	Примечания
	с продвижением в сторону			
	5.«Преодоление препятствий» – прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через предметы	5–6 раз	Снежные горы и сугробы нам не страшны. Мы смело преодолеем любые препятствия	
	Перестроение в одну шеренгу			
	Подвижная игра «Два Мороза»	5–6 раз	Ну какое же зимнее путешествие без Мороза. Вот и к нам пожаловал не один Мороз, а целых два	Акцентировать внимание на победителях
	Перестроение в круг	30 сек		
3	Заключительная часть <i>Массаж биологически активных зон «Снеговик»</i> – имитация лепки снежков – поочередно проводят ладонями по шее справа и слева – проводят пальцами по щекам сверху-вниз – растирают указательными пальцами крылья носа – прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб – трут ладони друг о друга – растирают точки перед ушами и за ними – кладут обе ладони на макушку и покачивают головой	1–2 мин	Раз и два, раз и два – лепим мы снеговика. Мы покатаем снежный ком, кувырком, кувырком. Мы его слепили ловко, Вместо носа есть морковка, Вместо глазок – угольки, Ручки- веточки нашли, А на голову – ведро. Посмотрите – вот оно!	Все массажные движения выполняются с акцентированным воздействием на биологически активные точки
	Построение. Заключительный момент	30 сек.		

Задание 3. Выберите один из видов спорта, элементы которого широко используются в программе физического воспитания детей дошкольного возраста (футбол, хоккей на траве, баскетбол и др.). Опишите методику обучения детей выбранным вами спортивным упражнениям. При этом следует помнить, что спортивная деятельность в ДОО – это не подготовка и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов, а элементарные действия в спортивных упражнениях, отдельные элементы соревнования.

В качестве примера приведем методику обучения дошкольников езде на велосипеде:

<i>Катание на велосипеде – с чего начать?</i>	
	С помощью трехколесного велосипеда ребенок обучается двум основным навыкам: рулить и крутить педали. С помощью двухколесного велосипеда ребенок учится держать равновесие
<i>Два или три колеса? Преимущества беговела</i>	
	Удобство использования: беговел отличается небольшой массой, поэтому младшим дошкольникам проще с ним управляться, и педагогам и родителям – проще его переносить; Профилактика травматизма: чувствуя вероятный момент падения, дошкольник способен своевременно затормозить ногами; Упрощает процесс обучения: конструкция беговела такова, что дети сами управляют им, без использования дополнительных приспособлений
<i>Правила, которые должен запомнить каждый дошкольник</i>	
	ездить по дорожке необходимо только в одном направлении, держась правой стороны; обгонять товарища надо осторожно, объезжая его с левой стороны дорожки; ездить надо осторожно, внимательно, чтобы никого не столкнуть; если на дорожке встретится

	кто-нибудь из детей, надо спокойно его объехать; когда одни дети катаются на велосипедах, ни кто из остальных детей не должен поблизости бегать или играть
<i>Этапы обучения дошкольников езде на велосипеде</i>	
<i>1-й этап</i>	<i>беседа с детьми об основных правилах езде на велосипеде: о расположении велосипедистов на дорожке, о правилах безопасности (при падении нельзя отрывать руки от руля, при езде смотреть вперед)</i>
<i>2-й этап</i>	<i>подготовка оборудования и инвентаря (шлема, велосипеда, конусов) и участка дошкольного учреждения (ровной и довольно широкой дорожки, не менее 3 метров шириной)</i>
<i>3-й этап</i>	<i>выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие без велосипеда (стойка на одной ноге, с различным положением рук; ходьба по ограниченной площади опоры и т. д.)</i>
<i>4-й этап</i>	<i>обучение езде на велосипеде без педалей (беговеле): балансировка на велосипеде, перемещаясь по прямой дорожке и при поворотах</i>
<i>5-й этап</i>	<i>езда на велосипеде с педалями: начало движения, руление при езде, остановка велосипеда</i>
<i>6-й этап</i>	<i>проведение игр и эстафет: «гонка за лидером», «кто быстрее?», «тоннель» и др.</i>

Задание 4. Разработайте карточную подвижных игр для дошкольников (не менее 10 игр) с элементами любого из видов спорта. Приведем примеры подвижных игры с элементами футбола для детей старшего дошкольного возраста.

Играй, играй, мяч не теряй

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

Методические указания. Воспитатель называет движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре, например вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т.д.

Вызови по имени

Задачи. Учить детей ловить мяч, развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.

Описание игры. Дети делятся на 4–5 групп и образуют круги. В центре каждого круга – ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Методические указания. Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

Десять передач

Задачи. Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Методические указания. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

Мяч водящему

Задачи. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на 4–5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4–5 м. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1–3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Вариант. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

Поймай мяч

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение, например вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

У кого меньше мячей

Задачи. Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Задание 5. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей дошкольного возраста, направленный на профилактику нарушений осанки. Комплекс упражнений оформите в виде таблицы:

Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания	Графическое изображение

Задание 6. Составьте комплекс для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста с использованием спортивного инвентаря или оборудования (рефлексболлы, палки, тренажеры, сенсорные дорожки и т.п.). Комплекс упражнений оформите в виде таблицы:

Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания

Задание 7. Подберите упражнения для круговой тренировки, направленные на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Напишите название, содержание и особенности выполнения упражнений.

- 1 станция _____
- 2 станция _____
- 3 станция _____
- 4 станция _____
- 5 станция _____

Задание 8. Опишите действия детей для проведения данных логоритмических упражнений:

Стихотворная форма	Действия детей
С мамой мы белье стирали И тихонько полоскали Выжали, повесили И немножечко устали	
Утром бабочка проснулась Улыбнулась, потянулась, Раз, росой она умылась Два, изящно покружилась Три, нагнулась и присела На 4, улетела!	
У лисицы острый нос У нее пушистый хвост Шубы рыженькой листы Несказанной красоты	
Вдруг, у зайки на макушке Поднялись со страха ушки Шорох тихий раздается Кто- то по лесу крадется Заяц путает следы Убегает от беды Прыгнул в бок, и обернулся И под кустиком свернулся Словно беленький клубок, чтоб ни- кто найти не смог.	

Задание 9. В таблице представлены качественные показатели движений. На примере одного ребенка дошкольного возраста оцените качественные показатели по ходьбе, бегу, прыжку в длину с места, лазанию по гимнастической стенке. Результаты представьте в таблице и напишите вывод по проведенному Вами исследованию.

Характеристика качественных показателей основных видов движений
(по Родину Ю. И.)

№	Название теста	Качественные характеристики	Баллы	Результат
1	Анализ качественных показателей ходьбы	туловище наклонено чуть вперед, голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут	0–1	
		согласованные, разноименные движения рук и ног	0–1	
		наличие переката с пятки на носок с последующим энергичным отталкиванием от опоры	0–1	
		активный вынос переносной ноги коленом вверх- вперед	0–1	
		соблюдение направления движения	0–1	
2	Анализ качественных показателей бега	туловище наклонено чуть вперед, голова прямо	0–1	
		согласованные движения рук и ног во фронтальной плоскости	0–1	
		наличие переката с пятки на носок с последующим энергичным отталкиванием от опоры	0–1	
		активный вынос переносной ноги коленом вверх-вперед	0–1	
		соблюдение направления движения	0–1	
3	Анализ качественных показателей прыжка в длину с места	исходное положение: ноги врозь на ширине ступни, стопы параллельно	0–1	
		подготовительные движения: «полу-приседание» с наклоном туловища вперед	0–1	
		отталкивание двумя ногами одновременно отталкивание сопровождается энергичныммахом рук вперед-вверх	0–1	
		в момент отрыва от опоры ноги прямые	0–1	
		приземление «мягкое» одновременно на обе ноги	0–1	
4	Анализ качественных показателей метаний	и.п.: правая нога отставлена чуть назад (при метании правой рукой) вполоборота к направлению метания, ноги слегка согнуты	0–1	
		при замахе выполняет небольшой поворот туловища в сторону с отведением руки назад	0–1	
		энергичный замах рукой назад, вы-	0–1	

№	Название теста	Качественные характеристики	Баллы	Результат
		полняющей метание		
		тяжесть тела при замахе переносит на отставленную назад ногу	0–1	
		при броске выполняет энергичное движение рукой, выполняющей метание с выносом ее из-за спины локтем вперед; сохранение равновесие после метания	0–1	
5	Анализ качественных показателей лазания по гимн. стенке	Согласованность движений рук и ног	0–1	
		точность направления движения	0–1	
		безбоязненное преодоление препятствия	0–1	
		равномерность темпа в преодолении препятствия	0–1	
		четкий хват руками и правильная постановка стопы	0–1	

Вывод: _____

Задание 10. Из представленных ниже подвижных игр выберите по две игры, которые, по Вашему мнению, следует проводить с детьми дошкольного возраста указанных в таблице нозологических групп (нарушения развития). Ответ на задание оформите в виде таблицы:

Подвижные игры для детей с отклонениями в состоянии здоровья

Название	Цель, задачи	Содержание (ход игры)	Инвентарь, оборудование	Методические особенности
Подвижные игры для детей с нарушением речи				
Подвижные игры для детей с нарушением зрения				
Подвижные игры для детей с умственной отсталостью				

Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии

1. «Запомни имя»

Количество игроков – 6–10.

Инструкция. Участники группы встают в круг. Один из них делает шаг вперед, называет свое имя, любимый вид спорта и показывает движения, характерные для этого вида спорта. Следующий участник повторяет его имя и показанные движения. Затем называет свое имя и «демонстрирует» свой любимый вид спорта. И так далее по кругу. В конце упражнения выясняется, что все участники знают друг друга по именам и даже помнят, каким видом спорта увлекается каждый.

2. «Разноцветные движения»

Количество игроков – 6–10.

Инструкция. Из числа играющих выбирается водящий, которому предлагается на несколько минут выйти из аудитории. За это время участники придумывают, как можно движением изобразить цвет. Сначала загадывается какой-либо из простых цветов (красный, синий, желтый, зеленый). Когда все готовы, приглашают водящего и сообщают ему, что группа выбрала один из четырех цветов. Изображают его движением, каждый по-своему.

Успешное проведение игры во многом зависит от того, удастся ли группе преодолеть своеобразный психологический барьер. Взрослому руководителю необходимо помочь группе

добиться первого успеха. Первую попытку следует предоставить наиболее изобретательному участнику игры, а водящим назначить того, кто способен фантазировать и не растеряется в этой роли.

Вариант: если будут отгадываться почти все задуманные цвета, задание можно усложнить или немного изменить: вместо цвета задумать и показать вкусовые ощущения (горький, сладкий, кислый, соленый), звуки музыкальных инструментов и т. п. Можно изменять и «язык», на котором выражается задуманное понятие, – это могут быть позы, прикосновения, мимика, взгляд, изменение голосовой интонации и др.

Методические указания. В условия этого упражнения включается правило: прямых подсказок быть не должно. Например, нельзя изображать предмет, окрашенный в задуманный цвет, или жестом указывать на него. В движениях нужно попытаться изобразить характер, ощущение этого цвета. Так, большинство людей красный цвет ощущают как резкий, сильный, возбуждающий. Это может быть выражено энергичными, резкими движениями. Синий цвет, напротив, чаще связывают с движениями мягкими, плавными, замедленными.

Обычно после объявления этого задания участники говорят, что не знают, как это сделать, что это просто невозможно. Если ни один человек

не решается попробовать первым, следует для начала сделать попытку всей группой. Когда задуманный цвет наконец впервые угадан, участники с увлечением начинают придумывать «разноцветные движения».

3. «Зоопарк»

Количество игроков – 10–20.

Инструкция. Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2–3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не сговариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают – какое.

4. «Видеотелефон»

Инструкция. Участники выстраиваются в одну колонну. Ведущий тихо называет последнему в колонне какое-либо слово (либо показывает карточку со словом). Игрок придумывает, как это слово можно передать не вербально (с помощью движений, жестов, мимики), затем касается плеча впереди стоящего. Тот поворачивается и наблюдает за действиями «передающего». Когда у второго игрока возникает своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.

Методические указания. По окончании передачи следует обсуждение и анализ работы всей группы. Выясняется, верно ли было передано слово или же где-то произошел сбой.

5. «Узнай фигуру»

Игра проводится вдвоем: взрослый (педагог, мама) и ребенок.

Инвентарь: плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25–30 и 3–4 сантиметра).

Инструкция. Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

Методические указания

- Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью.

- «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет».

- В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

6. «Найди мячик»

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.

Методические указания

- Мяч может быть фабричного производства с вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика.
- Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши.
- Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади.
- Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

7. «Паровозик»

Игра проводится с группой детей из 5–6 человек.

Инвентарь: две гимнастические палки или гладкие рейки.

Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну. Хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».

Методические указания

- Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке.

8. «Попади в мишень»

Игра проводится с группой из четырех и более детей.

Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

Инструкция. Дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести ребенка к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

Методические указания

- Мишень можно изготовить, выпилив круг из куска фанеры и прикрепив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря).
- Высота, на которой помещается мишень, должна соответствовать уровню глаз ребенка.

9. «Догони меня»

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5х5 метров, колокольчик.

Инструкция. Взрослый берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он издает постоянный звук и убегает от ребенка, а тот в свою очередь догоняет ведущего, ориентируясь на звук.

Методические указания

- Темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает от ребенка.
- Можно помогать ребенку указаниями, например: «немного правее, левее» и т. д.

10. «Горячий мяч»

Игра проводится с группой детей (около 10 человек) как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений.

Инвентарь: озвученный мяч.

Инструкция. Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

Методические указания

- Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки.
- Незрячему ребенку необходимо объяснять, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к туловищу).
- Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

11. «Узнай по голосу»

Количество игроков – 5–20.

Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

*Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты загадку отгадай,
Кто назвал тебя, узнай.*

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.

Методические указания

- Во время игры следует соблюдать полную тишину.
- Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

12. «Между двух огней»

Количество игроков – 12–15.

Инвентарь: два волейбольных, два озвученных мяча и браслеты (для 1/3 играющих).

Инструкция. Все играющие делятся на три команды по 4–5 человек. Поперек площадки натягиваются две волейбольные сетки на расстоянии 5–6 метров одна от другой (на высоте 50–60 см от земли). Игроки одной команды надевают на руку браслеты и становятся между сеток (коридор); вторая и третья команды, получив мячи, становятся на противоположных сторонах площадки.

По сигналу водящего игроки, находящиеся вне коридора, начинают перекатывать мячи под сетками друг другу, стараясь попасть в ноги игроков, стоящих в коридоре, которые подпрыгивают, спасаясь от мячей. Если мяч попадает в ноги, игрок выбывает из игры (до смены команд ролями), а команде, игрок которой попал в него, начисляется очко выигрыша. После этого в коридор становится вторая команда, а первая занимает ее место. Когда все три команды побывают в коридоре, подсчитывается общее количество очков и выявляется команда, занявшая первое место.

13. «Удочка»

Количество игроков – 5–20.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера – «удочка».

Инструкция. Все играющие – «рыбы» – выстраиваются в круг, ведущий – «рыбак» – становится в центре круга с веревкой в руках.

Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу. Играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

14. «Догони колокольчик»

Количество игроков – 10–12.

Инвентарь: колокольчик.

Инструкция. Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

Вариант (игра для слабовидящих и зрячих): вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».

Методические указания

- Пары следует комплектовать так: незрячий – ребенок с остатком зрения; зрячий – незрячий.
- Играющим нельзя выходить за пределы площадки.
- Всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т. п.).
- Если водящие пары разомкнули руки, убегающий игрок считается не пойманным.

15. «Коршун и наседка»

Количество игроков – не более 10–12.

Инвентарь: два озвученных браслета или колокольчика, веревка или канат.

Инструкция. Из играющих назначаются «коршун» и «наседка», все остальные – «цыплята». «Цыплята» становятся в колонну в полушаге друг от друга и берутся одной рукой за общую веревку или за пояс впереди стоящего игрока. «Наседка» становится первой, «коршун» надевает на руку браслет (колокольчик) и встает лицом к «наседке» на расстоянии 1,5–2 метра.

По сигналу взрослого «коршун» старается обежать колонну игроков и поймать последнего «цыпленка». «Наседка» мешает «коршуну», пре-

граждая ему путь. Последний «цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его рукой. Независимо от того, удалось «коршуну» поймать «цыпленка» или нет, через 40–50 секунд игра останавливается, и назначаются новые «коршун» и «наседка».

Методические указания

- «Цыплятам» нельзя отнимать руку от каната.
- По заранее оговоренному сигналу игроки прекращают игру.
- «Наседка» не имеет права хватать «коршуна» за руки.

16. «На ощупь»

Количество игроков – 5–10.

Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8–10 небольших предметов разной формы.

Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8–10 небольших предметов: ножницы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т. п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за 20–30 секунд определит больше предметов.

Методические указания

- Ткань мешка не должна быть слишком грубой или слишком тонкой.

Игроков следует заранее ознакомить с предметами, помещенными в мешок.

17. «Лучший нос»

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т. п.

Инструкция. Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

18. «Слушай сигнал»

Инвентарь: различные металлические, пластмассовые предметы, погремушки, пенопласт, свисток и др.

Инструкция. Держась правой рукой за поручень у стенки бассейна, сделать вдох, задержать дыхание и присесть под воду (можно наклониться и погрузить голову в воду). Встать можно только после определения звука под водой. Это же задание можно выполнить в положении «поплавок» в двух шагах от поручня.

Методические указания

- С незнакомым звуковым сигналом детей ознакомить до погружения в воду.

- Для развития слухового анализатора и дифференцировки слухового восприятия можно использовать различные звуки (стук по поручню: металлическим, пластмассовым предметом, погремушкой, пенопластом и пр.).

- Задание выполняется по сигналу преподавателя.

- После того как дети ознакомились с несколькими звуковыми сигналами, можно предложить им погружение в воду с последующим определением звукового сигнала, включая новые сигналы.

- Можно использовать два разных звуковых сигнала с интервалом в 5 секунд. Дети должны определить, какой сигнал был первым, а какой вторым.

19. «Три стихии. Земля. Вода. Воздух»

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» – играющие принимают положение: руки в стороны;

«Воздух» – играющие выполняют круговые движения руками назад;

«Вода» – выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.

20. «Печатающая машинка»

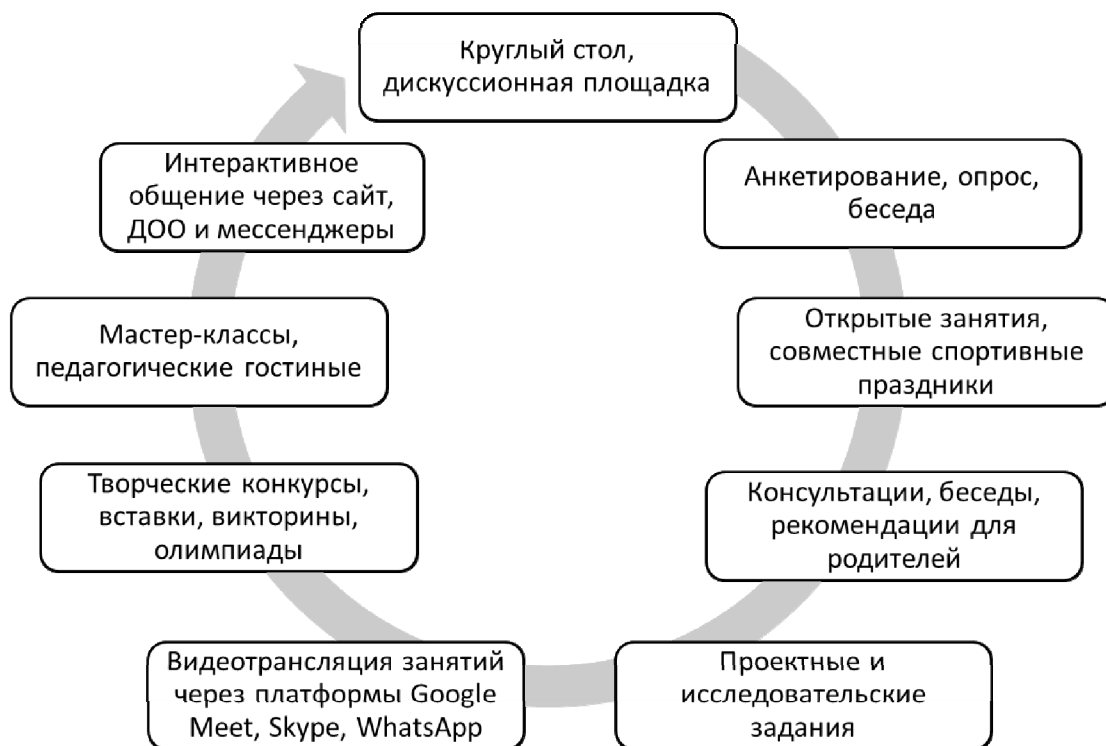
Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Игрокам или командам предлагается слово (например, «соревнование»), участники игры должны составить новые слова из букв данного слова. Побеждает тот, кто «напечатает» больше слов.

Методические указания. Игру рекомендуется проводить в вечернее время или в плохую погоду.

***Задание 11.** На рисунке представлены разнообразные формы взаимодействия инструктора по физическому воспитанию и родителей. Выберите одну из форм и представьте ее подробное описание.*

**Основные формы взаимодействия участников
образовательного процесса
в рамках физкультурно-оздоровительной работы**



Задание 12. *Подготовьте информационно-рекламную презентацию для родителей об одном из видов спорта и его влиянии на приобщение детей к здоровому образу жизни. В содержании презентации необходимо отразить:*

- краткую историческую справку об истории вида спорта;
- оздоровительное значение вида спорта;
- влияние вида спорта на физическое и психическое развитие ребенка;
- рекомендуемый возраст начала занятий;
- противопоказания занятий данным видом спорта.

Требования к оформлению презентации: стиль написания текста – публицистический, рекламный, для которого характерны: интересный, притягательный заголовок, доступность, лаконичность и емкость информации, подчеркнутые конкурентные преимущества рекламного продукта, ненавязчивость текста, простота восприятия, форма диалога, яркий дизайн, эстетичность оформления. Количество слайдов – 10–15.

Задание 13. Выберите одну из здоровьесберегающих технологий, применяемых в дошкольном образовании, и опишите ее по следующей схеме:

1. Название технологии, ее автор.
2. Цель и задачи технологии.
3. Рекомендуемый возраст.
4. Краткое описание применяемых средств и методов.
5. Отличительные особенности технологии.

Задание 14. Раннему физическому развитию детей (от 0 до 3 лет) уделяется особое внимание. В практику работы дошкольных учреждений и семейного воспитания внедряются, как уже зарекомендовавшие себя, так и инновационные методики физического развития детей раннего возраста. Например, методика Б. и Е. Никитиных, динамическая гимнастика Л. Китаева и М. Трунова, грудничковое плавание. Выберите одну из наиболее понравившихся Вам методик раннего физического развития, разработайте презентацию данной методики по следующей схеме:

1. Название методики, ее автор
2. Рекомендуемый возраст начала занятий
3. Краткая характеристика методики
4. Влияние занятий на состояние здоровья
5. Положительные стороны методики
6. Отрицательные стороны методики
7. Противопоказания к занятиям.

Задание 15. Составьте перспективный план в ОО «Физическое развитие» на один месяц для любой возрастной группы. Ниже приведем пример такого плана:

**Примерное перспективное планирование
в ОО «Физическое развитие» в первой младшей группе (сентябрь)**

Задачи:	№ занятия	Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Игры и игровые упражнения
1. Побуждать детей к двигательной активности. 2. Формировать умение	1	Комплекс ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах на месте; Проползание заданного расстояния; Скатывание мяча с горки	«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) – от педагога)

Задачи:	№ за- нятия	Общеразвива- ющие упражнения	Основные движения	Игры и игровые упражнения
сохранять устойчи- вое поло- жение те- ла. 3. Обес- печивать охрану и укрепле- ние здоро- вья детей	2	Комплекс ОРУ без предметов	Проползание заданного расстояния до предмета; Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; Катание мяча в паре с воспитателем	«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) - бе- жать к педа- гогу, по сигналу (зве- нит коло- кольчик) - от педагога)
	3	Комплекс ОРУ с кубиками	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) Катание мяча двумя руками педагогу	«К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки)
	4	Комплекс ОРУ с кубиками	Проползание в верти- кально стоящий обруч; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь впе- ред с хлопками; Катание шаров двумя руками друг другу.	«К мишке в гости» (до- ползти до мишки, убе- жать от миш- ки)
	5	Комплекс ОРУ с погремуш- ками	Проползание в верти- кально стоящий обруч за игрушкой; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь впе- ред с хлопками; Прокатывание мячей двумя руками друг дру- гу и воспитателю	«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички)
	6	Комплекс ОРУ с погре- мушками	Проползание в воротца Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; Прокатывание мяча од- ной рукой (правой и ле- вой) педагогу	«К мишке в гости» (про- ползти в во- ротца в направлении к мишке, убежать от мишки)

Задачи:	№ за- нятия	Общеразвива- ющие упражнения	Основные движения	Игры и игровые упражнения
	7	Комплекс ОРУ с ленточками	Подпрыгивание до ла- дони воспитателя, нахо- дящейся выше под- нятых рук ребенка; Проползание в верти- кально стоящий обруч и в воротца; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	«Собери ко- лечки» (по сигналу дети собирают ко- лечки в кор- зину)
	8	Комплекс ОРУ с ленточками	Прыжки на двух ногах на месте и слегка про- двигаясь вперед; Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем	«Идите (беги- те) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) – к педагогу, по сигналу (звонит коло- кольчик) – от педагога)

Задание 16. Разработайте сценарий спортивного досуга для детей дошкольного возраста по теме на выбор:

1. «Калейдоскоп спорта»
2. «День здоровья»
3. «Полет в космос»
4. «Быстрее, выше, сильнее»
5. «Мама, папа, я -спортивная семья»

Конспект сценария составляется в любой, удобной для Вас форме. Обязательным является наличие названия мероприятия, возраста детей, цели и задач мероприятия и подробное описание заданий, игр, упражнений для которых составлен сценарий.

Задание 17. Разработайте план недели здоровья для детей старшего дошкольного возраста. Для каждого из дней недели выберите не менее 4–5 физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые будут проводиться в первой и второй половине дня в дошкольном учреждении. План недели здоровья оформите в виде таблицы:

План недели здоровья

День недели	Тема	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в первой половине дня	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в первой половине дня	Методические указания к проведению
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				

Задание 18. Пройдите по предложенной ссылке (<https://www.youtube.com/watch?v=Sro9DLCdbAQ>) и посмотрите физкультурное занятие для детей старшей группы. Проанализируйте предложенное занятие, напишите вывод. Примерная схема анализ занятия приведена ниже.

Примерная схема анализа занятия

1. Создание условий, направленных на удовлетворение важнейших социальных потребностей ребёнка в общении, внимании, признании, достижении успехов.

2. Методы, используемые воспитателем при «переключении» детей с предшествующего занятию вида деятельности.

3. Наличие эмоционально-положительного фона.

4. Стиль общения педагога с детьми.

5. Адекватность методов и приёмов, их эффективность в решении поставленных задач.

6. Использование личностно-ориентированной модели в образовательном процессе:

- изучение интересов и потребностей детей;
- предоставление детям свободы выбора деятельности, способа деятельности, материала, партнёра по деятельности;
- создание каждому ребёнку ситуации успеха;
- изменение характера оценки ребёнка (достижения ребёнка оцениваются как результат сравнения с самим собой);
- использование рефлексии (самоанализа, самооценки своей деятельности).

7. Здоровьесберегающий подход в образовательном процессе.

8. Методы и приёмы, направленные на развитие познавательной активности детей.

9. Владение педагогом методикой проведения занятия.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ
по дисциплине «Физическое воспитание дошкольников»

1. Цель и задачи образования дошкольников в области физической культуры.
2. Исторические аспекты развития теории физического воспитания ребенка в России.
3. Зарубежные системы физического воспитания ребенка.
4. Классификация средств, используемых в процессе физического воспитания дошкольников.
5. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания детей.
6. Характеристика программ по физическому воспитанию детей.
7. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания.
8. Принципы физического воспитания детей дошкольного возраста.
9. Методы и приемы обучения ребенка.
10. Закономерности формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста в процессе обучения.
11. Этапы обучения двигательным навыкам.
12. Методика воспитания психофизических качеств.
13. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры.
14. Особенности физического воспитания детей раннего возраста.
15. Особенности физического воспитания детей младшего дошкольного возраста.
16. Особенности физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.
17. Особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.
18. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
19. Физкультурное занятие, как основная форма физического воспитания детей дошкольного возраста.
20. Физкультминутки и физкультпаузы в режиме дня детей дошкольного возраста.
21. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
22. Организация спортивных праздников и физкультурных досугов в детском саду.
23. Самостоятельная двигательная активность детей дошкольного возраста.
24. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка.

25. Спортивные игры в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
26. Характеристика спортивных упражнений для дошкольников.
27. Оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями в дошкольном учреждении.
28. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
29. Педагогический контроль за состоянием здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Занятия физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
31. Характеристика современных здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
32. Критерии оценки состояния здоровья детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка: Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Нижний Новгород / В. Г. Алямовская. – М.: Linka-Press, 1993.
2. Алямовская, В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 1–4 / В. Г. Алямовская. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010.
3. Алямовская, В. Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект: лекции 5–8 / В. Г. Алямовская. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010.
4. Алямовская, В. Г. Психолого-педагогический мониторинг в дошкольном учреждении компенсирующего вида / В. Г. Алямовская. – М.: Восхождение, 2007.
5. Амосов, Н. М. Здоровье и счастье ребенка / Н. М. Амосов. – М.: Знание, 1979.
6. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкина. – М.: «Владос», 2000.
7. Ефименко, Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Материалы к оригинальной авторской программе / Н. Н. Ефименко. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
8. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000.
9. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю. Ф. Змановский; Под ред. Ю. Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2003.
10. Калью, П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. – М., 1988.
11. Каштанова, Г. В. Лечебная физическая культура и массаж / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева [и др.] // Методики оздоровления дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Под общ. ред. Г. В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2007.
12. Мелехина, Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

14. «От рождения до школы»: Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – Изд. пятое (инновационное), исп. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
15. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019).
16. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
17. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.
18. Родин, Ю. И. Определение и оценка физического и двигательного развития детей дошкольного возраста / Ю. И. Родин, Е. А. Родина. – Тула: Ред.-изд. центр Тул. гос. ун-та, 2004.
19. Руднева, Л. В. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста элементам акробатического рок-н-ролла: Метод. рекомендации / Л. В. Руднева. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2006.
20. Руднева, Л. В. Педагогические условия формирования у дошкольников готовности к обучению двигательным действиям: Дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Руднева. – М., 2003.
21. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
22. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006.
23. Физическое воспитание и развитие дошкольников: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. С. О. Филипповой. – М.: Изд. центр «Академия», 2007.
24. Фирилева, Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – М.: Детство-Пресс, 2007.
25. Фролов, В. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателей детского сада / В. П. Фролов, Г. П. Юрко. – М.: Просвещение, 1983.
26. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М.: Народное образование, 2003.
27. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей дет. сада и родителей / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. – М.: Просвещение, 1999.

28. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М.: «Владос», 2003. – Ч. 1.

Дополнительная литература

29. Куликова, М. В. Педагогическая технология обучения дошкольников спортивным упражнениям (на примере езды на велосипеде) / М. В. Куликова, Л. В. Руднева // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – № 4 (53). – С. 440–444.

30. Куликова, М. В. Размывание границ нормы физического развития современных детей (на примере старших дошкольников г. Тулы) / М. В. Куликова, Л. В. Руднева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 4 (49). – С. 424–429.

31. Куликова, М. В. Психолого-педагогические условия реализации индивидуальных образовательных маршрутов в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / М. В. Куликова, Л. В. Руднева, В. А. Романов // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Сб. материалов I-й науч.-практ. конф. – 2018. – С. 128–134.

32. Куликова, М. В. Реализация индивидуального оздоровительного маршрута в системе дошкольного образования / М. В. Куликова, Л. В. Руднева // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Тула: Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – 2016. – С. 124–128.

33. Родин, Ю. И. Создание адаптивно-развивающей образовательной среды как условие здоровьесбережения детей раннего и дошкольного возраста / Ю. И. Родин // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2021. – № 2. – С. 10–17.

34. Родин, Ю. И. Принципы здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста / Ю. И. Родин // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2021. – № 1. – С. 34–43.

35. Родин, Ю. И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста: Учеб. пособие / Ю. И. Родин. – М., 2019.

