



«Система педагогической работы по физическому развитию детей раннего и дошкольного возраста в ДОУ»





Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.





Если рассматривать ФГОС ДО через призму физического воспитания, то можно отметить следующие задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).

2. Формирование основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира.

3. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.





Примерная цепочка двигательного режима воспитанников в течение дня.





Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. У деток не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребенка тела во время ночного и дневного сна. Именно в этом возрасте специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы, прочие нарушения.



Для детей дошкольного возраста противопоказаны слишком большие нагрузки на нижние конечности, поскольку процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен. В связи с тем, что связки и мышцы довольно слабые, а хрящевая ткань не до конца окостенела, возможны деформации стоп, что приводит к плоскостопию.





В ходе игры и во время занятий физкультурой у детей развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. У возрастной группы от 3 до 5 лет внимание неустойчиво, они быстро отвлекаются. В связи с этим специалисты рекомендуют показывать упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом.

Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.





Двигательная деятельность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому нам, как педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.



Приоритеты форм двигательной деятельности в режиме дня

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения на занятиях и во время прогулок;
- физкультминутки в совместной деятельности с умственной нагрузкой и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.





Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения двигательным умениям и навыкам посредством физических упражнений.

Цель и задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки;
- дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей.



Утренняя гимнастика – важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.





Физкультурные минутки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается текстовкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.





Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Выделяют в подвижных играх сюжетные, бессюжетные, игры – забавы.





Гимнастика пробуждения после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели: постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна; поднятие мышечного и психического тонуса; создание хорошего настроения на вторую половину дня; закаливание организма ребёнка; профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.



Индивидуальная работа с детьми по оптимизации двигательной активности.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию не менее важна в двигательном режиме дня. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям мы должны не только предлагать ребенку правильно выполнять упражнение, например, по его образцу, но и постараться вызвать интерес к задаче.





Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным.





Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке планируем так, чтобы была обеспечена системность, последовательность подачи всего программного материала, способность закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей.





Главная задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, прыжки; катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, перелезание через бревно и т.д. Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, доступным для детей, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надёжность и безопасность оборудования.



Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.





Давайте растить

детей здоровыми!