

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ

Вельмесева Марина Юрьевна

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Д/С №402 «Золотая рыбка»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье раскрыт опыт внедрения знаний экологического содержания в физическое воспитание дошкольников через сочетание различных видов деятельности в процессе физкультурно-экологической работы.

Ключевые слова: экологическая культура, экологическое сознание, здоровье, физкультурно-экологическое воспитание, физическая культура, двигательная активность.

Физическая культура и экологическое образование имеют общую цель – понимание ценности жизни и здоровья, формирование культуры личности. Возможностью реализации этой цели в условиях детского сада является физкультурно-экологическая работа, способствующая не только сохранению здоровья детей, но и за счет своей доступности, универсальности и высокой эффективности создает привычку у детей использовать физические упражнения в повседневной жизни, способствует формированию у детей активного отношения к своему здоровью.

Главной целью физкультурно-экологического воспитания является формирование физической и экологической культуры личности детей, под которой следует понимать совокупность экологического сознания с повышением уровня физической подготовленности.

Как экологическое, так и физкультурное образование воспитывают в ребенке важные качества личности, необходимые ему в дальнейшей жизни и правильное отношение к экологии и физической культуре. Такое отношение может быть сформировано, если систематически, на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду знакомить его с разнообразием физических упражнений, экологическими факторами и проблемами, которые его окружают и демонстрируют их связь со средой обитания, вовлекают в практическую деятельность, предоставляя возможность наблюдения, обобщения.

В процессе физкультурно-экологической работы дети усваивают не только знания об окружающей среде, но и этические, правовые нормы, связанные с природопользованием, что помогает реализовать связь обучения с жизнью, с трудом людей, воспитывает у них трудолюбие и уважение к труду.

В своей работе мы целенаправленно осуществляли экологическое воспитание детей дошкольного возраста в процессе занятий по физической культуре, организации физкультурных досугов.

Физкультурно-экологические занятия способствуют развитию у детей познавательного интереса, активизации знаний, осознанию практической значимости изучаемого предмета.

Содержание подобных занятий интегративного типа составляют физические упражнения, подбор которых обусловлен возрастом и уровнем физической подготовленности детей, а также временем года. Наряду с выполнением физических упражнений в процессе занятий, с детьми, проводим наблюдения за природными явлениями и сезонными изменениями, создаем игровые ситуации, знакомящие детей с экологией, используем рассказы и беседы о природе.

В работе по физкультурно-экологическому воспитанию предусматриваем комплексное использование различных средств физического воспитания.

1. *Дозированная ходьба в сочетании с бегом* (объем нагрузки – время, длина дистанции, а также ее интенсивность – зависит от конкретных задач занятия).

Чтобы детей не утомляло однообразие движений, используем различные виды ходьбы:

- с разным положением рук, высоко поднимая колени (как «аист», «журавль», «цапля»), на носках («мышки», «достанем до неба»);
- с подпрыгиванием до ветки;
- мелким и широким шагом («Дикое или домашнее животное и их детеныши»: «Слон и слоненок»);
- в разном темпе.

2. Группа упражнений в основных жизненно важных двигательных действиях, таких как

- прыжки с заданиями, через предметы, на выносливость, в игровой форме («Кенгуру», «Лягушки и цапля»);
- перелезание и подползание в преодолении естественных препятствий: (чрез бревно, под ветками, «осада снежной крепости»);
- бросание и метание с использованием природных материалов – снежных комков, шишек, камешков.

3. С удовольствием дети выполняют имитационные движения, подражая птицам, ветру, листопаду, изображая дождь, дерево, зверей.

4. Упражнения дыхательной гимнастики способствуют формированию навыка рационального дыхания, укреплению дыхательной системы (например, «Листья шуршат», «Морозко», «Одуванчик», «Радуга, обними меня» и т.п.).

5. Сюжетные общеразвивающие упражнения с использованием образных названий упражнений, приемов имитации и подражания, для развития эмоциональной стороны и познавательной деятельности (например, «Листопад», «Поймай снежинку», «Подснежник», «Колокольчики» и др.).

6. Подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Льдинки, ветер и мороз», «Скворечники», «Цветы и ветерки» и т.п.). В играх уточняем, конкретизируем и обобщаем представления детей о свойствах и качествах тех или иных объектов природы. Например, в процессе игры «На поляне» закрепляем знание о травах,

деревьях, грибах, насекомых; «Под ласковой струей» – воспитываем бережное отношение к водным ресурсам и т.д.

7. Эстафеты («Сбор картофеля», «Слалом», «Бегущие ручейки», «Эстафета пчелок») не только повышают общую физическую подготовленность, но и позволяют обеспечить четкое, согласованное выполнение упражнений, развивая пространственные ориентировки, формируя навыки коллективных действий, дисциплинированности и организованности.

Подбор упражнений определяется темой занятия и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений.

В течение учебного года также проводим *физкультурно-экологические досуги*, задачей которых является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности. Физкультурно-экологический досуг проводится в целях закрепления знаний детьми по экологии и физической культуре и как элемент активного отдыха детей.

Содержание физкультурно-экологического досуга зависит от времени года, условий проведения, возраста и уровня подготовленности детей и по содержанию может быть различным: строится на знакомых детям подвижных играх, игровых упражнениях, на элементарных спортивных играх и упражнениях в основных движениях, включаются игры-эстафеты, игры-аттракционы. Также в содержание физкультурно-экологического досуга обязательно входит специальные экологические задания, вопросы, которые задает либо педагог, либо сказочный герой.

Каждый физкультурно-экологический досуг проводим под музыкальное сопровождение и воспитываем у детей выразительность движений, творчество. Создаем условия, чтобы ребенок вел себя более свободно и естественно использовал двигательные умения и навыки в выполнении различных двигательных заданий, сопровождаемые передачей ему знаний экологического содержания.

При планировании физкультурно-экологического досуга ставятся задачи не обучения, а совершенствования, закрепления изученного материала. Разнообразие основных видов движений дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость, формировать нравственно-волевые качества у дошкольников: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др.

Обучающие задачи ставим только в отношении знаний по экологии. На первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные (например, воспитывать в детях бережное отношение к природе, задуматься о состоянии нашей планеты, способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни).

Физкультурно-экологические досуги проводим по единому сюжету, что позволяет вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, повысить интерес к двигательной активности.

Тематика досугов разнообразна. В младшем дошкольном возрасте физкультурно-оздоровительные досуги строятся в основном по сюжетам русских народных сказок, хорошо знакомых детям, а в старшем дошкольном возрасте могут быть тематическими. Так, например, ко Дню Победы проводилась «Зарничка», в Новогодние каникулы – «Коляда», «Зимняя Олимпиада» и другие.

Таким образом, при обеспечении определенных педагогических условий и использовании специальных организационно-методических приемов могут быть успешно решены задачи умственного, эстетического и трудового воспитания детей. Важно подчеркнуть, что указанные образовательные и воспитательные задачи решаются на фоне высокого уровня двигательной активности. Внедряя в практику занятий интегративного характера, обеспечиваем развитие познавательных способностей детей на фоне высокого уровня двигательной активности.

Список литературы

1. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-пресс, 2008.

2. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! / Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Шишкина В.А. Прогулки в природу: Учебно-методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2002.
4. Емельянова И.А. Развитие двигательной и познавательной активности в физкультурно-экологической работе с детьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://litterref.ru/polmerrnamerqas.html>