

## 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 детеныш»: «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: (через 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 входят 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>