Папанова Галина Сергеевна
воспитатель
Мизюркина Светлана Геннадьевна
воспитатель
Мельник Ирина Викторовна
воспитатель

МБДОУ «Д/С №150»
г. Новокузнецк, Кемеровская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация*: в статье раскрывается тема физического воспитания ребенка. Авторы приходят к выводу, что в дошкольном возрасте важно активно прививать знания о здоровом образе жизни.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, дошкольный возраст.*

Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время, активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому, весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Цель физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовании: *сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.*

Задачи физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовании:

– охрана и укрепление здоровья детей;

– формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;

– развитие физических качеств;

– создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

– воспитание потребности в здоровом образе жизни;

– обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения этих задач в детском саду должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях и прогулке: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада, спортивный инвентарь, в том числе выполненный своими руками, групповые спортивные уголки.

Все это способствует усвоению возрастной программы, помогает сделать занятия полезными и интересными, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

Организационными формами работы с детьми по физической культуре в детском саду являются:

– образовательная деятельность;

– физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

– активный отдых;

– самостоятельная двигательная деятельность детей;

– работа с семьей.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся:

– утренняя гимнастика;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней);

– физкультурная минутка (на занятиях с умственной нагрузкой).

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особые задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке проводятся как со всеми детьми, так и с небольшими подгруппами. Важно, чтобы в течение дня каждый ребенок принял участие в организованной воспитателем подвижной игре.

Однако, ни в коем случае нельзя отождествлять подвижные игры и физические упражнения на воздухе с физкультурными занятиями. Главное их отличие в том, что игры проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, обеспечивается разнообразие видов и форм игр. Игры на прогулке можно организовывать в разное время года. Если в игре будет участвовать вся группа, целесообразнее провести ее в начале прогулки. Игры с небольшими группами детей и индивидуальные воспитатель организует в течение всей прогулки.

Назначение физических упражнений (на развитие быстроты движений; на развитие ловкости; на развитие силы и выносливости) должно вызывать у детей интерес к самостоятельному поиску различных движений, научить элементарному управлению своими движениями. Пусть ребята просто играют, а упражнения в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

движениях превращаются в двигательную сказку, веселую забаву, непринужденное интересное действие со взрослым, сверстником или со всеми вместе.

Физкультурные минутки (физкультминутки) проводятся на занятиях с умственной нагрузкой. Они снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под текст стихотворений, а также в виде любого двигательного действия и задания, но в зависимости от вида занятия и его программного содержания.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дней здоровья. Все эти мероприятия способствуют совершенствованию двигательных умений у детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

Планирование физкультурных досугов и праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей.

Воспитатели заранее планируют проведение мероприятия, подбирают игры и упражнения, соответствующие времени года и отвечающие тематике так, чтобы все воспитанники могли принять в них активное участие. В одних играх и упражнениях объединяются все дети, в других – участвуют небольшие группы. Важно создать общее радостное настроение, чтобы праздник запомнился детям надолго.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Организуя двигательную активность детей важно помнить о физиологических возможностях и физическом здоровье каждого ребенка. Именно индивидуальный подход наиболее полно и широко должен использоваться воспитателями для организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Необходимо расположить игровое оборудование таким образом, чтобы оно было доступным для детей.

Одним из средств повышения двигательной активности в самостоятельной деятельности детей являются двигательные импровизации под музыку. Ритмические движения, притопывание, кружение в такт музыке доставляют ребенку эмоциональное наслаждение. Поэтому, надо стремиться, чтобы музыка чаще звучала в дошкольном учреждении в часы досуга и самостоятельных игр детей.

В теплое время года вся жизнь детей выносится на открытый воздух. В холодное время года пребывание дошкольников на открытом воздухе по возможности удлиняется. Для проведения успешной физкультурно-оздоровительной работы детский сад должен тесно сотрудничать с родителями. *Эффективными формами организации физкультурно-оздоровительной работы с родителями являются*:

– родительские собрания;

– проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, родительские семинары);

– анкетирование и тестирование родителей по данной теме;

– консультации для родителей;

– наглядные виды работы, папки – передвижки, выставки детских работ, фото детских успехов в саду;

– совместные праздники, соревнования.

Хорошо в детском саду или группе иметь библиотечку по физвоспитанию для семьи: рассказы, стихи по физкультуре для семейного чтения. Содержательные тематические папки-передвижки, броские и запоминающиеся материалы в родительских уголках также важны в физкультурной пропаганде. Главное,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

чтобы они не навязывались, а вызывали интерес своей новизной, подавались без штампов, назиданий и нравоучений.

Положительный эффект физкультурно-оздоровительной работы возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности ее организации.

Наиболее *эффективными формами организации физкультурно-оздоровительной работы с родителями являются*:

– родительские собрания;

– проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, родительские семинары);

– анкетирование и тестирование родителей по данной теме;

– консультации для родителей;

– наглядные виды работы, папки – передвижки, выставки детских работ, фото детских успехов в саду;

– совместные праздники, соревнования.

Список литературы

1. Зубко Н. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста / Н. Зубко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html (дата обращения: 18.09.2023).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)