

Иванова Алёна Юрьевна

магистр, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №206 «Антошка»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФОП ДО

Аннотация: в статье рассматриваются особенности организации деятельности по физическому развитию в условиях внедрения Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Отмечается, что такая работа направлена на развитие ключевых физических качеств дошкольников – скорости, силы, гибкости, выносливости и координации движений.

Ключевые слова: Федеральная образовательная программа дошкольного образования, физическое воспитание, дошкольный возраст.

Дошкольный возраст – критически важный период для закладки фундамента здоровья и развития физических способностей ребенка. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования (ФГОС ДО) и федеральные образовательные программы (ФОП) подчеркивают значимость образовательной области «Физическое развитие», ставя перед собой амбициозные цели: воспитание у детей прочного интереса и положительного отношения к физической культуре, достижение гармоничного физического развития. Эти цели достигаются через решение ряда задач, включающих в себя развитие ключевых физических качеств – скорости, силы, гибкости, выносливости и координации движений. Кроме того, важно обеспечить накопление и обогащение двигательного опыта детей, обучая их основным видам движений, и формирование у них потребности в регулярной двигательной активности и стремления к самосовершенствованию.

При планировании ООД необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные особенности детей, но и их уровень физической подготовленности, темпы развития, наличие ограничений по здоровью. Индивидуальный подход –

ключ к эффективности занятий. Для этого педагоги проводят диагностику физического развития детей, отслеживая их прогресс и внося необходимые корректировки в план занятий. С этой целью используются различные методы оценки, от простых наблюдений до специальных тестов и измерений физических параметров.

Утренняя гимнастика является неотъемлемой частью двигательного режима дошкольника. Ее проведение ежедневно до завтрака в течение 6–10 минут способствует активации организма, подготовке к учебной деятельности и повышению общего тонуса. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе (при благоприятных погодных условиях) является особенно полезным, так как положительно влияет на дыхательную систему и укрепляет иммунитет. Существует многообразие форм утренней гимнастики: комплексы музыкально-ритмических упражнений, игровые комплексы, гимнастика в форме оздоровительной пробежки, упражнения с небольшими тренажерами (мячи, скакалки и др.), а также прохождение небольших полос препятствий, адаптированных под возраст и физические возможности детей. Важно помнить, что утренняя гимнастика должна быть интересной и доступной для всех детей, исключая перегрузки и избыточные нагрузки.

Физкультминутки – неотъемлемая часть всех ООД, не связанных с движением. Длительное сидение за столами или за игровыми занятиями без достаточной двигательной активности приводит к быстрой утомляемости, снижению внимания и работоспособности. Физкультминутки помогают снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение, повысить настроение и концентрацию внимания. Длительность физкультминуток подбирается в зависимости от возраста детей и вида занятия, но обычно не превышает 5–7 минут. В их структуру могут входить упражнения для глаз, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, игры с движением и т. д. Разнообразные методические подходы к проведению физкультминуток, использование музыки, стихов и игровых моментов позволяют сделать их не только полезными, но и веселыми и запоминающимися.

Кроме ООД и утренней гимнастики, в систему физического воспитания дошкольников входят и другие важные компоненты. Это подвижные игры на прогулках, спортивные игры (в соответствии с возрастными особенностями),

занятия в спортивных секциях (по желанию и возможностям), самостоятельная двигательная активность детей в свободное время.

Важно создать на территории детского сада развивающую предметно-пространственную среду, которая стимулировала бы детей к двигательной активности и самостоятельным играм. Это может быть спортивная площадка с различным оборудованием, полосы препятствий, песочницы, игровые комплексы.

Также необходимо уделять внимание профилактике сколиозов и других ортопедических заболеваний у дошкольников. Регулярные занятия ЛФК (лечебной физической культурой) по направлению врача могут стать эффективным средством предотвращения подобных проблем.

Профилактические мероприятия должны включать в себя контроль за осанки, правильное распределение нагрузки во время занятий, использование эргономичной мебели, достаточный сон и сбалансированное питание. В заключение, можно сказать, что формирование здоровья и физического развития дошкольника – это сложный и многогранный процесс, требующий интегрированного подхода и совместных усилий педагогов, медицинских работников и родителей. Только совместная работа может гарантировать эффективность физического воспитания и создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Постоянное самообразование педагогов, использование инновационных методик и технологий, а также активное включение родителей в процесс физического воспитания – это ключевые факторы успеха в этом важном деле. Важно помнить, что физическое развитие не разделено на отдельные компоненты, а является частью всестороннего развития личности ребенка, включая его социальную, эмоциональную и когнитивную сферы.

Прогулка – это не просто времяпрепровождение на свежем воздухе, это уникальная возможность для всестороннего физического развития детей. Помимо традиционных подвижных игр, прогулка должна включать в себя специально организованные упражнения, направленные на развитие различных двигательных навыков и укрепление выносливости.

Особое внимание следует уделить бегу, который является одним из самых эффективных способов повышения физической активности. Бег на прогулке может быть организован по-разному, в зависимости от возраста и физической подготовки детей. Для младших групп (например, ясельной и младшей) подходящим вариантом будут короткие дистанции с чередованием бега и ходьбы. Например, чередование медленного бега (300–400 метров по относительно ровной поверхности) с быстрым стартом на короткие дистанции (10 метров, 2–4 повторения с отдыхом).

Важно объяснять детям разницу между быстрым и медленным бегом, показывая, что выносливость достигается не скоростью, а правильным распределением сил. Можно провести наглядный пример: два ребенка бегут на одинаковое расстояние, один – быстро, другой – равномерно. Кто быстрее добежит? И кто меньше устанет? Такой подход поможет детям понять важность медленного, но продолжительного бега.

Бег трусцой – ещё один полезный вид беговой активности для детей. На начальном этапе рекомендуется начинать с быстрой ходьбы, постепенно переходя к бегу. Важно следить, чтобы дети не обгоняли ведущего, что помогает выработать равномерный темп и выносливость. В старших группах (подготовительной и старшей) можно усложнять задания, вводя элементы бега с препятствиями. Это может быть перешагивание через невысокие рейки (5–6 штук), бег по кругу, бег широким шагом по бревну (с обязательным контролем безопасности и подбором соответствующего инвентаря), бег по неровной местности – по холмам, поваленным деревьям (с обязательной проверкой безопасности поверхности и отсутствием острых предметов). Здесь важно подчеркнуть, что преодоление препятствий развивает не только выносливость, но и координацию, ловкость, способность к ориентированию в пространстве.

Прыжки – это мощное средство развития мышечной силы, скорости реакции, координации и выносливости. Это могут быть прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, прыжки через небольшие препятствия (например, через палки, нарисованные на земле круги). Важно варьировать высоту и длину прыжков, постепенно увеличивая нагрузку.

Организация прогулки должна учитывать принцип постепенного увеличения физической нагрузки. Воспитатель должен внимательно следить за состоянием детей, предоставляя им достаточный отдых между упражнениями. Важно проводить краткую разминку перед началом активных игр и зарядку после для предупреждения травм и более быстрого восстановления. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья каждого ребёнка. При наличии медицинских показаний, некоторые упражнения могут быть исключены или изменены. В заключение, прогулка должна быть интересной и полезной для детей. Правильно организованные упражнения в беге и прыжках, комбинированные с подвижными играми, способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и воспитанию важных качеств, таких как выносливость, ловкость, координация и сила. Важно помнить, что все упражнения должны проводиться с учетом возрастных особенностей детей и при строгом соблюдении мер безопасности.

Список литературы

1. Кардашова И.А. Организация и методика проведения занятия по физической культуре / И.А. Кардашова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EFRns> (дата обращения: 25.10.2024).