

Васильева Людмила Геннадьевна

воспитатель

МБОУ «Ачакасинская ООШ им. Героя Советского Союза А.П.Петрова»
с. Ачакасы, Чувашская Республика

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Аннотация: статья посвящена вопросам организации физической культуры в детских садах, особенно в старших группах. Рассматриваются цели, задачи и методы физического воспитания дошкольников, подчеркивая важность двигательной активности для гармоничного развития ребенка. Приводятся рекомендации по проведению занятий, подбору упражнений и形成的ому отношению детей к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: ДОУ, физическая культура.

Введение.

Здоровье и физическое развитие ребенка являются основой полноценного функционирования организма и адаптации к окружающей среде. Современные исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния здоровья, укреплению иммунитета, развитию моторики и координации движений. Поэтому физкультура должна занимать важное место в образовательном процессе детского сада.

Цели и задачи физического воспитания в детском саду.

Целью физического воспитания является формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и повышение уровня общей работоспособности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости);
- формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;
- воспитание интереса к занятиям спортом и активному отдыху;
- обучение основам гигиены и закаливания;

– создание условий для эмоционального благополучия и социальной адаптации.

Эти задачи направлены на всестороннее развитие личности ребенка, подготовку его к обучению в школе и дальнейшую жизнь в обществе.

Особенности организации занятий физической культурой в старшей группе

Старший возраст характеризуется быстрым ростом и развитием всех органов и систем организма. Дети становятся более самостоятельными, проявляют интерес к новым видам деятельности, стремятся к общению со сверстниками. Это создает благоприятные условия для формирования устойчивых привычек здорового образа жизни.

Основные принципы построения занятий.

При проведении занятий физической культурой важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, уровень его подготовленности и способности. Занятия проводятся регулярно, желательно ежедневно, в утренние часы, когда организм наиболее восприимчив к физическим нагрузкам. Продолжительность занятий составляет около 25 минут, включая разминку, основную часть и заключительную фазу расслабления.

Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей.

Разминка: включает упражнения на растяжку мышц, подвижные игры, бег трусцой, прыжки, ходьба с изменением направления движения. Основная цель – подготовить организм к предстоящей работе, разогреть мышцы и суставы.

Основная часть: направлена на развитие основных физических качеств (силы, быстроты реакции, ловкости). Включает комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения движений.

Заключительная фаза: помогает восстановить дыхание, нормализовать пульс, успокоить нервную систему перед переходом к другим видам деятельности.

Методы и приемы проведения занятий.

Для повышения эффективности занятий используются разнообразные методы и приемы.

Игровой метод позволяет детям активно включаться в процесс, развивать воображение, внимание, память, мышление.

Соревновательный элемент стимулирует стремление победить, развивает волевые качества, умение работать в команде.

Использование наглядных пособий (иллюстраций, схем, моделей) облегчает восприятие материала, повышает мотивацию к занятиям.

Музыкальное сопровождение улучшает настроение, снимает напряжение, поддерживает ритм движений.

Кроме того, полезно применять игровые технологии, элементы театрализации, сказкотерапии, сюжетно-ролевых игр, импровизационные танцы и др., что способствует развитию творческих способностей, фантазии, артистизма.

Роль воспитателя в формировании мотивации к занятиям физической культурой.

Воспитатель играет ключевую роль в создании положительной атмосферы на занятиях, поддержании дисциплины, обеспечении безопасности детей. Важно проявлять уважение к каждому ребенку, поощрять инициативу, поддерживать интерес к спорту и здоровью. Регулярное общение с родителями также способствует успешному решению поставленных задач.

Подбор упражнений и комплексов.

Подбирая упражнения и комплексы, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности возраста, степень готовности ребенка к выполнению тех или иных действий. Упражнения должны соответствовать возрасту, уровню подготовки, интересам и предпочтениям воспитанников. Следует избегать однобразия, монотонности, чрезмерных нагрузок, травматичных ситуаций.

Рекомендуемые виды упражнений включают:

- ходьба различными способами (обычная, спортивная, маршировка).
- беговые упражнения (различные дистанции, эстафеты, членки).

- гимнастику (упражнения на полу, снарядах, тренажёрах).
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис).
- танцевальные композиции, хореографические постановки.
- аквааэробику, плавание, водные процедуры.

Все упражнения выполняются плавно, постепенно увеличивая нагрузку, соблюдая правила дыхания, профилактики травм и переутомлений.

Организация самостоятельной двигательной активности детей

Самостоятельная деятельность необходима для закрепления полученных навыков, поддержания высокого уровня двигательной активности вне организованных занятий. Организуя свободное пространство, воспитатели создают условия для проявления инициативы детьми, стимулируют их творческое самовыражение. Важно обеспечить наличие разнообразного инвентаря, оборудования, материалов для творчества, книг, игрушек, музыкальных инструментов.

Дети могут самостоятельно выбирать вид деятельности, партнеров по игре, продолжительность и интенсивность нагрузки. Однако педагог обязан контролировать безопасность процесса, оказывать необходимую помощь и поддержку.

Заключение.

Таким образом, организация систематической работы по формированию физической культуры в детском саду имеет огромное значение для будущего поколения россиян. Эффективное проведение занятий требует комплексного подхода, учета индивидуальных особенностей каждого воспитанника, регулярного взаимодействия с семьей. Только совместными усилиями педагогов, родителей и самих детей возможно добиться высоких результатов в развитии физически крепкого, гармонично развитого молодого гражданина нашей страны.