

**Савиценко Екатерина Александровна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад №219»

г. Уфа, Республика Башкортостан

**Колпакова Оксана Оксана**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад №219»

г. Уфа, Республика Башкортостан

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье описаны методики форм физической культуры, применяемых в МБДОУ Детский сад №219 и деятельность педагогов, направленная на укрепление здоровья дошкольников.*

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Тем не менее, существует проблема – это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно-двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным уровнем здоровья и физического развития для полноценной жизнедеятельности.

Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Несмотря на то, что в 2006 году была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», физическая культура не стала потребностью большинства населения нашей страны. Корни этой проблемы следует искать в начальных этапах формирования личности, а прежде всего в дошкольном детстве [3, с. 4].

Функция формирования физической культуры как одного из ведущих компонентов общей культуры личности ребенка отводится преимущественно дошкольному образованию. Педагоги дошкольных образовательных учреждений создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей. Одно из важнейших мест в системе общечеловеческих ценностей занимает здоровье – как духовное, так и физическое. Формирование физической культуры детей осуществляется, в разных видах деятельности, но прежде всего – в двигательной [1, с. 3].

С целью укрепления здоровья дошкольников и совершенствования их двигательных умений и навыков средствами физической культуры в МБДОУ Детский сад №219 проводятся следующие формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гигиеническая гимнастика, непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре, оздоровительная гимнастика после сна, физкультурные праздники и развлечения, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, занятия по плаванию.

В МБДОУ Детский сад №219 работа по физической культуре осуществляется по программе О.Н. Моргунова «Образовательная область «Физическая культура», целью которой является формирование основ здорового образа жизни, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие ребенка [1, с. 5].

Утренняя гимнастика проводится в физкультурном и музыкальном залах детского сада ежедневно перед завтраком. Комплексы гимнастики включают в себя различные виды ходьбы, бега; общеразвивающие упражнения, как с предметами, так и без предметов; подвижные игры малой и средней активности. Длительность гимнастики для младшей и средней группы составляет 6-8 минут, для старшей и подготовительной – 8-10 минут. Целью утренней гигиенической гимнастики является оздоровление детского организма и подготовка к бодрствованию и активной работе в течение всего дня.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре осуществляется два раза в неделю в первой половине дня и один раз в неделю занятие проводится на свежем воздухе. Длительность зависит от возрастной группы и варьируется от 15 до 35 минут. Непосредственно образовательная деятельность состоит из трех частей:

I часть – вводная: выполняются разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие и строевые упражнения.

II часть – основная: выполняются основные виды движений (прыжки, перешагивания, подлезания, лазанье, метание, упражнения на равновесие, координацию, ориентацию в пространстве).

## **Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»**

---

III часть – заключительная: проводятся подвижные и малоподвижные игры; используются комплексы дыхательной и пальчиковой гимнастики, упражнения на релаксацию.

Оздоровительная гимнастика после сна проводится воспитателями ежедневно по 5-10 минут. Для каждой возрастной группы составлен комплекс двигательной разминки, включающий в себя ходьбу по массажным дорожкам, воздушные и водные процедуры, элементы самомассажа [2, с. 62].

Физкультурные праздники и развлечения проводятся во всех возрастных группах раз в месяц в физкультурном зале или на спортивной площадке детского сада. Осенью проводятся «Веселые эстафеты», праздники здоровья. Зимой проводятся спортивные развлечения «Зимние забавы», «Зимние Олимпийские игры», «Зимушка-зима», спортивный праздник с участием родителей «Мы сильные, мы смелые». Весной проходит праздник «Мы за мир на всей планете», спортивное развлечение с участием родителей «Мама, папа, я – спортивная семья». В летний период в детском саду проходят такие спортивные праздники, как «День Нептуна», «День молока», спортивные развлечения «Веселые старты», «Пионербол» и «На старт, внимание, марш!».

Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе проводятся ежедневно воспитателями групп и инструктором по физической культуре. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка [5, с. 27].

Занятия по плаванию в МБДОУ Детский сад №219 проводятся для средней, старшей групп один раз в неделю, для подготовительной – два раза.

Обучение проходит по программе Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой и Т.Л. Богиной «Обучение детей плаванию в детском саду» [6, с. 2].

Главное в обучении плаванию в детском саду является преодоление негативного отношения ребенка к воде, адаптация его к водному пространству. Кроме того, плавание является для дошкольника жизненно необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи на воде [4, с. 11].

Со средними группами занятие проводится в образно-игровой форме. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. На занятиях проводятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, упражнения на погружение, держась за бортик. Среди подвижных игр в воде используются игры «Паровозик», «Невод», «Карусели», «Караси и щука», «Насос», «Переправа», целью которых является приучение ребенка передвигаться самостоятельно по дну бассейна в разных направлениях, обучение выдоху в воду. Длительность занятия составляет 20 минут [6, с. 19].

В старшем возрасте выполняются такие же упражнения, как и в среднем, но увеличивается дозировка, количество упражнений и темп их выполнения. Среди подвижных игр применяются более активные подвижные игры, такие как «Водолазы», «Мяч по кругу», «Морской бой», «Охотники и утки», направленные на развитие быстроты силы и смелости. Длительность занятия составляет 25 минут [6, с. 32].

В подготовительных группах занятия по плаванию проводятся в форме эстафет, соревнований на закрепление и совершенствование плавательных знаний, умений, навыков. Проводятся также упражнения в ходьбе и беге, прыжках, упражнения на погружение под воду и выдох в воду, упражнения на скольжение, применяются сложно координационные упражнения. Используются игры «Вратарь», «Буксир», «Плавучие стрелы», «Общее дыхание», «Медуза», «Торпеда», «Поезд в тоннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Сосчитай пальцы», «Винт», направленные на развитие силы, быстроты, выносливости и воспитание смелости и выдержки. Занятие длится 30 минут [6, с. 53].

На занятиях плаванием активно используются мячи, обручи, пластмассовые и тонущие игрушки, плавательные доски и надувные круги.

Таким образом, можно говорить о том, что в МБДОУ Детский сад №219 полноценно проводятся все формы физкультурно-оздоровительной работы, которые создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры.

### **Список литературы**

1. Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ: практическое пособие. Воронеж: Метода, 2013. 222 с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2011. 128 с.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М.: Сфера, 2012. 96 с.
4. Сидоров И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие. М.: АЙРИС-Пресс, 2011. 143 с.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2012. 144 с.
6. Тимофеева Е.А., Осокиной Т.И., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1985. 80 с.