

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Васильева Елена Викторовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ - детский сад № 519

г. Екатеринбург, Свердловская область

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МБДОУ

Аннотация: в статье поднимается проблема физического развития и физического воспитания детей, приводится методика единой системы физического воспитания в детском саду на примере МБДОУ детский сад № 519.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Состояние здоровье ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям.

В разных типах ДОУ разрабатываются методики физкультурно-оздоровительной, лечебно-профилактической и адаптивной физической культуры. Физическое развитие и физическое воспитание тесно взаимосвязаны и направлены на совершенствование функций формирующего организма ребенка, полноценное развитие основных движений.

Решение задач по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время очень актуальна. Состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества.

В МБДОУ детский сад № 519 работает над проблемой здоровьесбережения детей. И одним из решением этой проблемы стало применение метода, позволяющего не только влиять на физическое здоровье детей (увеличение и стабилизация двигательных навыков, снижение заболеваемости), но и усиливать согласованность воспитательных и развивающих воздействий на ребенка как со стороны детского сада, так и со стороны родителей. Успеха в укреплении здоровья дошкольников, их полноценное развитие, оптимизация двигательной активности можно добиться только при наличии единой системы физического воспитания в детском саду и семье. Этот метод включает в себя комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных мероприятий на разных возрастных ступенях и осуществляется на нескольких уровнях:

1. Организационно-методическом уровне (направленность образовательного процесса на физическое развитие дошкольников) Осуществляется через изучение рабочих программ, работу методического объединения воспитателей ДОУ, через самообразование педагогов, заседаний Совета педагогов.

2. Воспитательно-образовательном уровне (оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса: валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет его индивидуальных особенностей и интересов; представление свободы выбора, создание условий для самореализации, учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов).

В основе всей воспитательно-образовательной работы лежат еженедельные оздоровительные, интегрированные музыкальные и физкультурные занятия; совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня; в структуру оздоровительных занятий внесены различные виды деятельности (дыхательные и двигательные упражнения, разные виды массажа, пальчиковые и подвижные игры, ритмические танцы); физкультурные досуги и развлечения, праздники и дни здоровья; занятия разных форм; участие в спартакиадах и соревнованиях, знакомство с разными видами спорта (в рамках XXII Олимпиады в Сочи); внедрение

новых форм работы по физическому развитию, использование новых методик по физическому воспитанию девочек и мальчиков (половое воспитание), оздоровительно-игровой «час», динамический «час», «час» двигательной активности, диагностика (первичная, текущая, контрольная)

3. Взаимодействие с AVS «Кристалл» (организация учебно-тренировочного, воспитательного процессов, проведение спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, разработка новых моделей образовательных форм, систем и технологий, культурно-спортивных проектов).

4. Взаимодействие с семьей (разработка и реализация единых подходов к физическому воспитанию и оздоровлению детей) через: родительские собрания, семинары-практикумы, родительский клуб «Наши здоровые дети», привлечение родителей к участию в конкурсах, совместных праздниках и развлечениях, выпуски газет «Наши спортивные достижения».

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течении всего года, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Для определения динамики эффективности физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль, который осуществляется врач два раза в год, он же даёт рекомендации инструктору по физической культуре и родителям ребёнка.

Организационными формами физической культуры в детском саду являются занятия, в которых основное внимание обращается на разучивание нового материала, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений (повторение пройденного материала); занятия смешанного типа (разучивание нового сочетается с повторением); занятия контрольные (итоги работы за определенный период). Обучение упражнений осуществляется в соответствии с

принципами педагогики: сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности и прочности.

Физическая нагрузка регулируется в результате изменения: количества упражнений в комплексе; числа повторений каждого упражнения; темпа движений, амплитуды движений; продолжительности отдыха между упражнениями.

В результате систематической планомерной работы наблюдается:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей, овладение детьми навыками здорового образа жизни;
- введен оптимальный режим оздоровительных мероприятий и активного отдыха детей, скоординирована работа педагогического и медицинского персоналов по комплексному оздоровлению в МБДОУ;
- сформировано осознанное отношение детей и родителей к состоянию собственного здоровья, как основному фактору успеха.

Таким образом, этот метод работы с детьми является актуальным на современном этапе модернизации дошкольного образования. Он дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать физические способности и навыки, что позволяет ему выйти на следующую ступень физического образования.

Список литературы

1. Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» - С.—Петербург 2012г.
2. Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания» - М., 2005г.
3. В.К. Бальсевич «Физическая культура для всех и для каждого» -М1988.
4. М.Ф. Гриненко «Целебная сила движений».
5. С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова «Адаптивная физическая культура» - М.:2000г.
6. И.М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» М.2006г.