

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ

*Хохлова Елена Геннадьевна*

воспитатель высшей квалификационной категории  
МБ ДОУ «Центр развития ребенка – Д/С №55 «Радуга»

г. Нарьян–Мар, Архангельская область

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНО–РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

*Аннотация:* в статье поднимается проблема слабой физической подготовки и физического развития детей. Подробнее рассмотрены педагогические задачи физического развития.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья всего населения. Увеличивается количество детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно–двигательного аппарата и др.

Одной из наиболее острых и требующих кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития детей. Реальный объем двигательной активности детей не обеспечивает полноценного и гармонического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Отсюда следует, что физическое воспитание как систему мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, можно считать одним из приоритетных направлений для всей воспитательной работы с детьми.

Физическое развитие предусматривает решение многих педагогических задач, а именно укрепление общего физического состояния ребенка, воспитание ловкости, силы, выносливости, внимания. Среди этих задач особое значение имеет формирование двигательных умений и навыков у ребенка дошкольного возраста.

Физическое воспитание дошкольников в условиях Крайнего Севера требу-

ет его особой организации, что определяется спецификой регионально–климатических условий, детского питания и показателями их здоровья. Постоянное проживание в условиях Крайнего Севера оказывает выраженное негативное действие на организм человека, в особенности детей, в том числе, дошкольного возраста.

Суровые климатические условия на Крайнем Севере заставляют детей больше находиться в помещении (на улице они бывают 30–40 минут в сутки, лишь во время перехода от дома к детскому саду). Всё это приводит к резкой гипокинезии, что тормозит их физическое развитие. Это обстоятельство накладывает особую ответственность дошкольного образовательного учреждения за оздоровительную работу с детьми и развитие их двигательной активности.

Актуальность выбранной нами темы определяется и тем, что уже несколько лет в МДС №55 ведется оздоровительно–профилактическая работа, включающая такие направления, как питание, закаливание, профилактика (специфическая и неспецифическая). В комплекс мероприятий по оздоровительно–профилактической работе входят элементы, направленные на формирование двигательных умений и навыков у ребенка дошкольного возраста (утренняя и бодрящая гимнастика, физкультминутки на занятиях, физкультурные занятия 3 раза в неделю в зале, занятия на лыжах).

В педагогической литературе достаточно глубоко раскрыто значение физического воспитания. Разработана нормативно– правовая основа функционирования системы образования в области физической культуры (Конвенция о правах ребенка, Закон РФ «Об образовании», Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закон НАО «Об образовании»).

Разработаны концепции, определяющие принципы, цели, задачи и содержание физического воспитания на разных уровнях системы образования, физической культуры подрастающего поколения.

Ненецкий автономный округ расположен на крайнем северо–востоке Европейской части России. Близость к Северному полюсу и Северному Ледовитому океану определяют климат, ландшафт и природную среду мест проживания.

ния коренных народов Севера. В основном – это тундра и лесотундра. Туманы, сильные ветра, длинные зимы, вечная мерзлота, скудная растительность – вот лишь некоторые особенности, характеризующие этот район и определяющие образ жизни коренных народов.

К климато–погодным факторам относятся следующие показатели состояния окружающей среды: температура воздуха, атмосферное давление, влажность воздуха, сила и направление ветра, фотопериодизм, геомагнитные колебания и др.

Исследования показали, что холодный воздух, кроме низких температур, имеет повышенную плотность и сухость, в связи с чем, при адаптации человека к условиям Севера, в первую очередь, страдают органы дыхания, т.к. именно дыхательные пути и альвеолы имеют наибольшую среди всех тканей организма поверхность контакта с окружающей средой.

По данным мониторинга в структуре хронической заболеваемости населения НАО преобладают болезни органов дыхания (до 30–40% случаев заболеваний), последствия травм, болезни глаз, сердечно–сосудистые заболевания, а также болезни органов пищеварения и мочеполовой системы.

Это еще раз объясняет сложную экологическую обстановку нашего региона и обязывает нас еще активнее работать по данной проблеме. Несмотря на всю сложность и катастрофичную обстановку в нашем регионе, мы проводим большую оздоровительно–профилактическую работу (закаливание, витаминизация, гимнастика утренняя и бодрящая после сна, физкультурные занятия и т.д.)

В условиях модернизации образования и воспитания одной из актуальных задач является поиск подходов к его регионализации. От успехов этой стратегии во многом зависит будущее нашей многонациональной страны.

Краеведческий компонент способствует формированию системы ценностей, и поэтому является важной составляющей частью содержания воспитания. Этим объясняется актуальность использования национально–регионального компонента в формировании двигательных умений и навыков.

Особое внимание мы уделяем занятиям на воздухе, подвижным играм на воздухе, прием детей в детский сад со средней группы проходит на улице, перед заходом в здание дети делают пробежку (то же самое происходит после дневной прогулки), катание с горок, совместный труд с родителями на снежных постройках и, конечно же, особое внимание уделяем обучению детей ходьбе и бегу на лыжах.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, способствует воспитанию морально-волевых качеств ребенка, развитию интереса и любви к систематическим занятиям, развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия; воспитывает чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

Первое знакомство с лыжами мы начинаем в зале, где объясняем детям правила поведения на лыжах. Знакомим с креплениями, учимся одевать ботинки, застегивать крепления, правильно одевать палки. Кроме того, выполняем упражнения подготавливающие детей к катанию на лыжах: «Лыжник спускается с гор», «Лыжник идет по лыжне», «Лыжник отталкивается палками» и т.д.

Затем мы выходим с детьми на снег, где дети привыкают к лыжам, постепенно научаются определять качество снега. Каждый раз перед в начале занятия мы проводим разминочные упражнения: «Пружинка», «Поднимем ногу», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием, повороты, «След в след» и т.д.

Большая роль в обучении детей ходьбе на лыжах подлежит играм. Они вызывают большой интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными

упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Очень любят дети такие игры: «Попади в воротики», «Самая лучшая тройка», «Не урони», «Прокатись по следу», «Кто дальше», «Кто быстрее до флажка» и т.д.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игр. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Наблюдения врачей и педагогов показывают – чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благотворное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений.

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Мы стараемся прививать любовь детей к этому виду спорта. С радостью и азартом они катаются наперегонки (часто в конце занятия мы устраиваем соревнования). Как результат – ежегодно команда нашего сада занимала призовые места в соревнованиях по лыжным гонкам среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений города Нарьян–Мара и окружных спортивных соревнованиях «Северное сияние». Дети любят принимать активное участие в спортивных праздниках которые проходят внутри детского сада, такие как: «Малые игры Северное сияние», «Взятие снежного городка», «Малый бобслей» (кто быстрее или дальше прокатится с горы на санках – ледянках), и т.д.

Коренными жителями нашего региона являются ненцы. Ненецкий народ, покоряя тундру, благодаря высокой приспособленности к суровым условиям Севера, на протяжении веков создавал свою материальную и духовную культуру. В своей работе мы можем использовать некоторые элементы народной педагогики ненцев.

Велико значение игр в народной педагогике ненцев. Можно сказать, что

народная игра открывает путь к освоению национальной культуры, таким образом, она воспитывает в подрастающем поколении уважение к нации, к традициям своих предков, воспитывает доброжелательное отношение друг к другу, сохраняя правила гостеприимства, взаимовыручки. В играх наиболее полно проявляются такие особенности народного воспитания как естественность, непрерывность, массовость. Именно через игру ребенок стремится к самостоятельному труду, к лучшим национальным традициям любви к природе, бережному отношению к ней, воспитанию физических двигательных навыков и высоких моральных качеств. Только через игру можно воспитывать полноценную развитую личность и сохранить устоявшиеся традиции. Наблюдая за детьми в играх, мы стараемся наметить конкретные задачи по совершенствованию движений и физических качеств, и подобрать соответствующие задания.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, что характерно для ненецкого народа – это ходьба, бег прыжки, лазание, метание. Эти действия ограничиваются правилами, направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Данный вид игр является важным средством физического воспитания.

Мы знакомим детей с такими играми как: «Ловля оленей», «Постановка чума», «Метание колец», «Бег в снегоступах», «Маленькова», «Куропатки и охотники», «Полярная сова и мыши» и др. В самостоятельную группу можно выделить спортивные игры. В первую очередь к ним относятся национальные виды спорта: «Тройной прыжок», «Прыжки через нарты», «Метание топорика», «Закинь тынзей за сопку», «Ямб уда – метание аркана».

Существует легенда о происхождении 5 национальных видах спорта, записанная П.Я. Явтысым со слов Тимофея Соболева из п. Нельмин Нос. У каждой игры существует своя легенда. Очень важно, что здесь происходит знакомство с национальными видами спорта не только по средствам игры, но и через ненецкий фольклор. Именно здесь мы воспитываем любовь и уважение к своему происхождению, к своему народу, своей истории.

Одной из возможных форм использования подвижных игр является эстафета с включением элементов национально–регионального компонента и национальных видов спорта. Здесь наши дети одновременно знакомятся с национальными видами спорта, развивается ловкость, быстрота и четкость движений, сноровка, сила, выносливость. Велико воспитательное значение национально–регионального компонента, здесь решаются такие задачи как проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций, овладение национальными видами спорта, развитие умений и навыков, таких как память, внимание, восприятие информации. Гармоничное развитие личностных качеств; развитие концентрации и жизненных сил, выносливости и сноровки.

В системе физического воспитания национально–региональный компонент усиливает эмоциональный настрой ребенка, его стремление к достижению результатов. Национально–региональный компонент способствует увеличению набора приемов, методов физического воспитания, в которых формируются очень важные двигательные навыки (лыжи – быстрота, выносливость; «тынзей» – ловкость, меткость; прыжки через нарты – сила, ловкость, выносливость). Воспитывает у дошкольников чувство любви, интереса к Малой Родине, России, помогает сохранять традиции своего народа. А также через национально–региональный компонент решаются оздоровительные задачи в воспитании детей (национальные игры, соревнования и эстафеты, праздники и развлечения, занятия на воздухе).

### ***Список литературы***

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Просвещение, 1986.
2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1977.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение. 2002.
4. Кимстач В. Стойкие токсические вещества, безопасность питания и коренные народы российского Севера // Резюме заключительного отчета. Осло 2004.
5. Фролова А. Региональный компонент в физическом воспитании старших дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2006. – №3.