

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОУ**

***Яковенко Виктория Яковлевна***

воспитатель

МБДОУ № 20 «Красная шапочка»

г. Пятигорск, Ставропольский край

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОУ**

***Аннотация:*** в статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей в дошкольном учреждении. Автор статьи раскрывает формы и методы физического развития детей, раскрываются задачи дошкольного учреждения, затрагивающие сферу сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

***Ключевые слова:*** физическое развитие детей, физическое воспитание, дошкольное учреждение, задачи дошкольного учреждения, спортивная тренировка, оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей ребенка в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых педагогами в целях физического и интеллектуального развития способностей детей, совершенствования их двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры в ДОУ.

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении №20 строится на основе мониторинга, который проводит инструктор физической культуры с участием медицинского работника. Результаты заносятся в карту мониторинга, и используется при планировании работы с детьми. В ходе мониторинга проведено анкетирование среди родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье» с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями.

Для создания целостной системы физического воспитания детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Мониторинг является одним из наиболее продуктивных и информативных и мотивирующих персонал методов контроля процесса физкультурной работы в дошкольном учреждении.

Овладение технологией мониторинга позволяет каждому педагогу дошкольного учреждения не только повысить качество своей педагогической деятельности, но и дифференцировать и индивидуализировать процесс физического воспитания каждого воспитанника.

Мониторинг является своеобразным зеркалом, в котором отражается как «организационный костюм» дошкольного учреждения, так и уровень профессионализма каждого педагога. Он позволяет вскрыть внутренние резервы дошкольного учреждения и полнее раскрыть творческий потенциал каждого сотрудника.

Сущность мониторинга физкультурно-оздоровительной работы заключается в периодическом сборе и обобщении информации о детях, отслеживанием динамики их развития и состояния здоровья с формулированием педагогических выводов и проведения соответствующей коррекции деятельности.

Развитие физических качеств оценивается по динамике показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Следует заметить, что степень развития физических качеств говорит и об уровне психического развития, а также о наличии у ребенка определенных задатков. Например, ловкость указывает на развивающиеся способности быстро обучаться.

Качество двигательных навыков оценивается по тому, как дети выполняют основные движения.

Полученные нами данные о показателях физических кондиций у дошкольников трех возрастных групп, воспитывающихся в ДОУ, позволили определить общие закономерности возрастного развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

а) выявлены постоянно изменяющиеся (в основном положительно) показатели физических качеств и координационных способностей, что свидетельствует о наличии непрерывных процессов формирования нервно-мышечной системы организма во взаимосвязи с морфологическими и биохимическими изменениями;

б) в проведенном исследовании подтвердилась возрастная закономерность, характерная для детей дошкольного возраста, связанная с зависимостью изменения показателей физической подготовленности от возраста, т.е. чем старше ребенок, тем выше его результат;

в) полученные данные согласуются с мнениями многих исследователей о половых различиях в показателях развития физических качеств между мальчиками и девочками в пользу мальчиков. Так, по результатам проведенного нами исследования выявлено, что во все возрастные периоды мальчики:

- имеют большую скорость двигательного действия;
- демонстрируют лучший результат в умении произвольно координировать свои движения;
- показывают более высокие результаты в беге на выносливость;

– превосходят своих сверстниц в прыжке в длину с места и метании предмета на дальность. Более высокие результаты мальчиков в указанных контрольных упражнениях можно связать с наибольшей предпочтительностью беговых, силовых и метательных движений мальчиками в сравнении с девочками. Однако в отдельные возрастные периоды у девочек фиксируются лучшие показатели развития физических качеств в сравнении с мальчиками. В этой связи половые отличия в показателях физической подготовленности тюменских девочек можно объяснить не только половыми особенностями, но и, вероятно, различным уровнем их двигательной активности в повседневной жизни, интересом к определенным физическим упражнениям и подвижным играм. Разница в результатах метаний правой и левой рукой у детей всех возрастных групп в какой-то мере обусловлена наследственными факторами и предопределенной долей участия в бытовых и трудовых действиях;

г) сопоставление динамики годовых приростов физических качеств у дошкольников выявило неравномерность и скачкообразность их развития, обусловленные естественным ростом детей. Тем самым подтверждена еще одна закономерность развития физических качеств, характерная для детей дошкольного возраста:

– наиболее высокие ежегодные темпы прироста отмечены в показателях общей выносливости, затем мышечной силы, гибкости, скоростных способностей и наименьшие – в показателях ловкости;

– в нашем исследовании наиболее высокие ежегодные приросты почти по всем изучаемым качествам отмечены у детей 4-5 лет. По-видимому, это связано с тем, что именно в данном периоде начинается целенаправленное обучение движениям, стимулирующее развитие психических процессов, следовательно, движения выполняются более осознанно, качественно, с интересом. Однако существуют мнения ученых, считающих, что наибольшие приросты происходят в 6-7-летнем возрасте, поскольку двигательный навык начинает приобретать более стойкую форму.

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ – это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие задачи:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями и младшими школьниками;
- спортивные праздники и развлечения;

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Одно из направлений физической культуры – оздоровительная физическая культура, использующая специально подбираемые физические упражнения, некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушений осанки и плоскостопия и моторики пальцев рук.

Спортивная тренировка включает в себя непосредственно не связанные с культурой физической виды деятельности (например, шахматы, шашки, катание на санках, катание на лыжах, «школа мяча», плавание, акробатика и т. д.), подходящие под первоначальное значение английского слова «sport» как игры, забавы, развлечения. В широком смысле современное понятие физического воспитания включает в себя только виды деятельности, основанные на выполнении определенных физических упражнений и высокой двигательной активности дошкольников.

Неотъемлемыми особенностями спортивной тренировки являются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств дошкольников, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях.

Адаптивная физическая культура выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность ребенка. Познавание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры. Помимо работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура

направлена на использование двигательной активности для содействия социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации.

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры дошкольника. Физическое воспитание начинается с первых же дней после рождения ребенка.

Основоположником научной системы физического воспитания является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837–1909).

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

Цель физического воспитания в ДОУ достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в системе воспитания. Особенность этого периода состоит в том, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптивные и функциональные возможности. В период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью. Именно в дошкольном детстве формируется

здоровье, общая выносливость, работоспособность, жизнедеятельность, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности. Формируется нервная система, костно-мышечная системы, дыхательный аппарат. Физическое воспитание способствует умственному, нравственному и эстетическому воспитанию дошкольников, формируя гармонически развитую личность. Целью физического воспитания является:

- формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц и др.;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжков и др.);
- развитие физических качеств (ловкость, выносливость);
- совершенствование деятельности ЦНС;
- воспитательная задача направлена на разностороннее развитие детей.

Основные средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- природный фактор;
- естественный фактор;
- массаж;
- личная гигиена.

Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм ребенка. Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии со следующими гигиеническими правилами:

- выбор оптимального двигательного режима с учетом биологической потребности растущего организма в движении и его функциональных возможностей;



- разграниченное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности;
- систематичность занятий, и комплексное использование всех средств и форм физического воспитания;
- создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий.

Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режима дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры, и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

### ***Список литературы***

1. В.К. Величко «Физкультура для ослабленных детей» Издательство «Терра-Спорт» Москва 2000
2. Т.Н. Игнатова «Хатха-Йога для детей и взрослых» издательство «Олма пресс», 2002.
3. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(с 3-7 лет)ФГОС Издательство Москва-Синтез, 2014.
4. А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур «Лечебная физическая культура в детском возрасте», Издательская группа «Речь», Санкт-Петербург, 2007.
5. И.Н. Усов «Здоровый ребенок» справочник педиатра 2-е издание, Минск «Беларусь», 2007.
6. В.Н. Шебеко, В.А Шишкина, Н.Н. Ермак Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.