

Пояснительная записка

Здоровье детей - богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

В Концепции охраны здоровья населения России в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности ДОО, ведь в общей системе дошкольного образования именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления и развития физического и психологического потенциала ребенка.

В то же время в многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным медицинских исследований около 25-30% детей, поступающих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Природа, через специфические физиологические механизмы (в частности, утомление) сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузки нужно в меньшей степени, чем недогрузки. Именно **гиподинамия** создает условия для **ненормального физического развития детей**. Однако в дошкольном образовательном учреждении

значение двигательной активности как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Ребенок лишен «двигательной радости» (по Павлову). Это происходит по разным причинам (несвоевременный выход на прогулку, из – за «затянутых» занятий, ограничение в движении как формы наказания и т. д.). Находясь дома, ребенок тоже мало двигается, в основном проводит время за компьютером и просмотром телевизора. Современные родители мало гуляют с детьми. Таким образом, в ДОУ мы должны предоставить возможность детям реализовать потребность в движении.

Содержание:

Теоретические аспекты

1. Понятие «двигательный режим», его значение.....	5
1.1. Основные компоненты двигательного режима.....	6
1.2. Методика оценки двигательного режима.....	7
1.3. Пути оптимизации режима.....	9

2. Физкультурные занятия как ведущая форма организации физического воспитания в ДОО

.....	10
2.1. Значение и место физкультурных занятий в режиме дня ДОО.....	10
2.2. Задачи, структура, содержание, методика проведения, длительность занятия в целом и длительность его частей.....	11
2.3. Типы физкультурных занятий.....	12
2.4. Особенности содержания и методики проведения занятий на свежем воздухе /на площадке/.....	13
2.5. Способы организации детей.....	14
2.6. Медико-педагогический контроль на занятии.....	15
2.7. Физическая, эмоциональная и психическая нагрузки.....	15
2.8. Нетрадиционные формы проведения занятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста.....	16

Программа физического воспитания

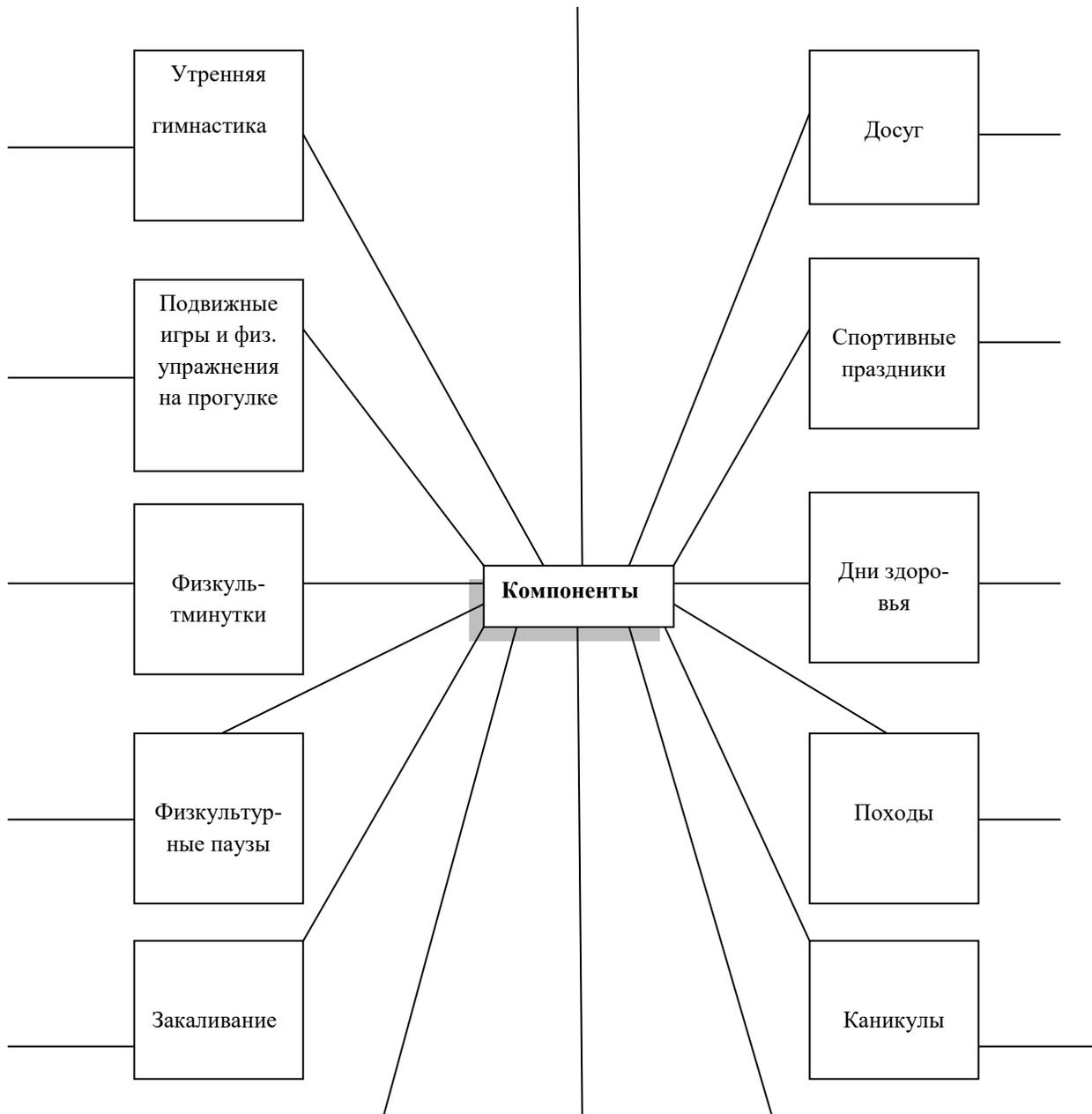
1. Структурно-логическая схема форм организации по физическому воспитанию, общие и специфические задачи, критерии оценки их эффективности.....	18
Список литературы.....	26

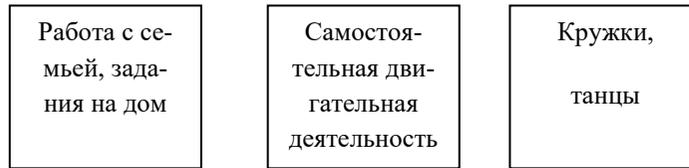
1. Понятие «двигательный режим», его значение



1.1. Основные компоненты двигательного режима.

Учебная форма работы		
	<p>Физкультурное занятие Освоение учебного материала программы на занятиях является основой для всех физкультурно – оздоровительных мероприятий и самостоятельных упражнений и игр детей.(15 в.)</p>	





1.2. Методика оценки двигательного режима





Внешние признаки утомления



Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении различных физических упражнений у детей 5—7 лет (в мин.)

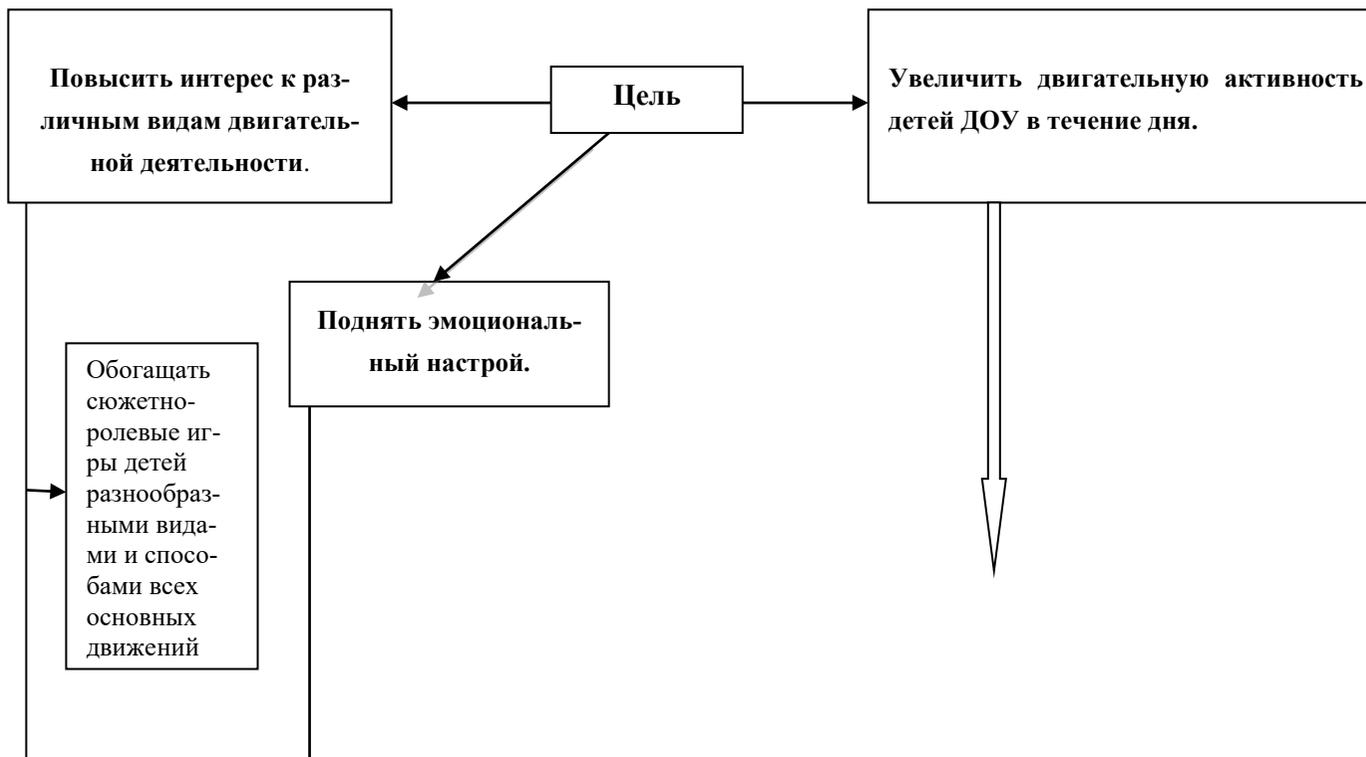


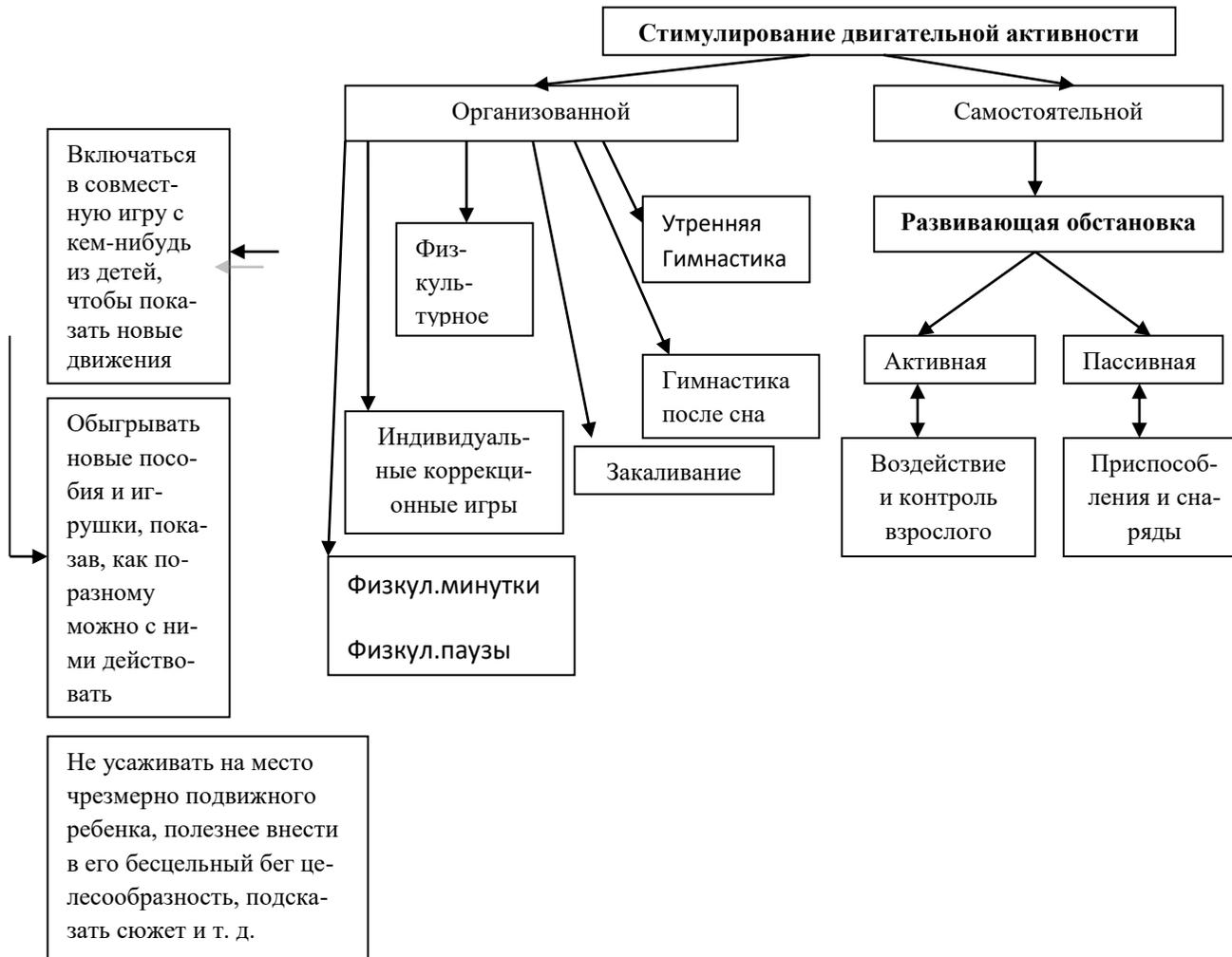
Виды физических упражнений	Частота сердечных сокращений	Время восстановления
Общеразвивающие упражнения. Умеренная ходьба	100-140	1-2
Осложненная ходьба, ходьба	120-150	1-2
Бег на месте	130-170	3
Бег средней интенсивности	150-180	3-4

Медленный бег «трусцой»	150-170	2-3
Прыжки в длину	130-165	1-2
Прыжки со скакалкой	140-170	3-4
Равновесие	120-150	1
Езда на велосипеде	130-160	3
Игра в мяч	145-195	3

Для дошкольников продолжительность отдыха должна быть небольшой, так как даже при максимальной нагрузке полное восстановление происходит в течение 3—5 минут.

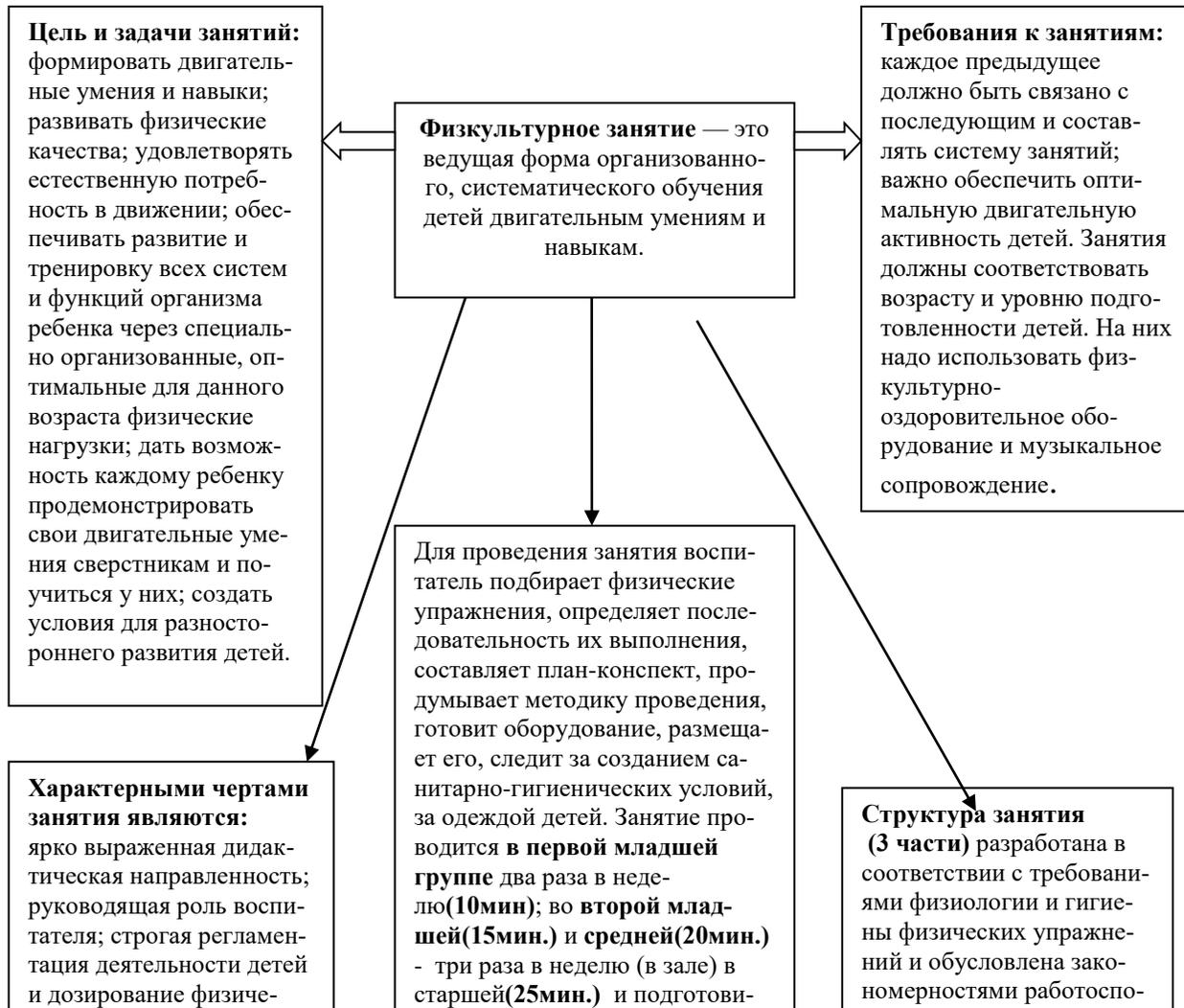
1.3. Пути оптимизации режима





2. Физкультурные занятия как ведущая форма организации физического воспитания в ДОУ

2.1. Значение и место физкультурных занятий в режиме дня ДОУ





ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ВСЕХ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР ДЕТЕЙ

2.2 Задачи, структура, содержание, методика проведения, длительность занятия в целом и длительность его частей

Структура занятия	Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, мин
Первая часть, вводная	Повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его	Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование	Воспитатель должен не допускать длительных бесцельных движений; давать четкие, краткие	Первая младшая группа - 1,5 Вторая младшая группа - 1,5-2

	внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия	стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки; могут быть упражнения в равновесии. Завершается построением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение)	Средняя группа — 2 — 3 Старшая группа — 4—5 Подготовительная к школе группа — 5 - 6
Вторая часть, основная	Тренировка разных мышечных фупп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	1. Комплекс общеразвивающих упражнений (для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все группы крупных мышц; при подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд) 2. Основные виды движений (они должны быть новыми и знакомыми; сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем — упражнения большой физической нагрузки) 3. Подвижная игра (она должна требовать большой подвижности и активности; в игре не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети) Усиливает физиологиче-	Надо предусмотреть названия упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (показ воспитателя, ребенка, название, проговаривание и т.д.), различное ритмическое сопровождение (счет, слово, музыка, выполнение в свободном темпе) Надо поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку; каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения Воспитатель должен объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших — выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь;	Первая младшая группа: общеразвивающие упражнения (ОРУ) — 3—4 основные виды движений (ОВД) - 1-2(7) игра — 1—2 Вторая младшая группа: ОРУ-5-6 ОВД - 2-3 (6-7) игра — 1 —2 Средняя группа: ОРУ - 6-7 ОВД-3 (11-12) игра — 2—3 Старшая группа: ОРУ - 6-7 ОВД-3-4 (12-13) игра — 3 Подготовительная к школе группа: ОРУ - 7-8 ОВД-3-5(13-14) игра — 4

		ское и эмоциональное воздействие занятия на детей.(6 в.)	добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку	
Третья часть, заключительная	Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход к спокойному состоянию	Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением. Ходьба может быть заменена игрой малой подвижности. Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление	Нельзя допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; восстанавливать дыхание	Первая младшая группа — 1-2 Вторая младшая группа — 2-3 Средняя группа — 3 Старшая и подготовит. группы - 3—4

2.3. Типы физкультурных занятий

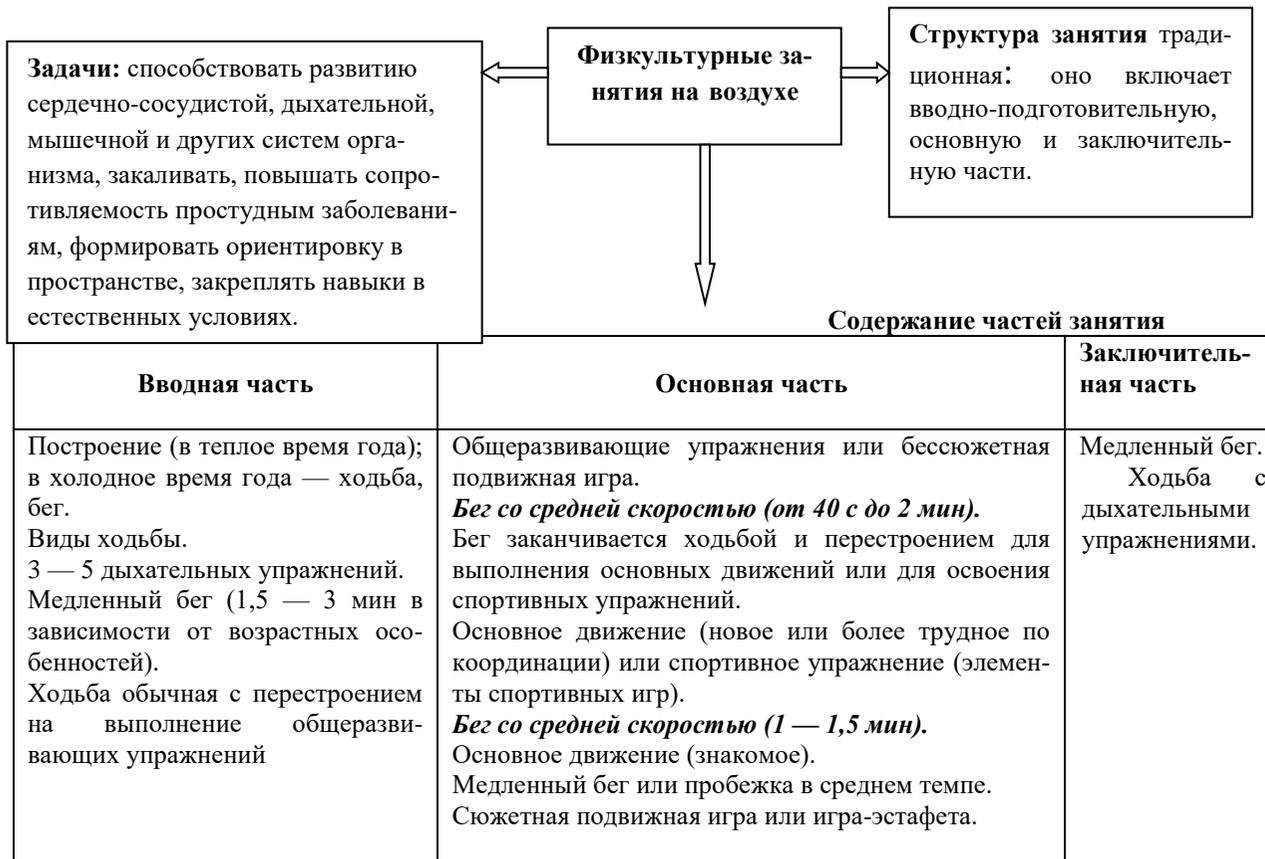
Название	Основная характеристика и задачи	По содержанию и методам
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)	
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям	
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.	
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития	
Физкультурно-познавательное занятие	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д.	
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений — катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях	

Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха-йоги.	Стимулируют интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки
--	---

На обучение	1/3 нового материала, классическое занятие (движение в игре не уча-ся). Нагрузка не менее 50 -60%	По этапам
На повторение, за-крепление	Повторить пройденный материал и закрепить его Нагрузка не менее 68 – 78%	
Контрольное занятие	Проводится в конце квартала и направлено на количественную и каче-ственную оценку двигательной подготовленности детей Физическая нагрузка более 80%	



2.4. Особенности содержания и методики проведения занятий на свежем воздухе /на площадке/



Эффективность проведения физических занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воздействию на организм. Достаточная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на организм ребенка. Величина нагрузки и правильное ее распределение в течение занятия определяется по **физиологической кривой**, которая фикси-

рует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

Дозировка ОРУ в каждой возрастной группе

Группы	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Количество упражнений	5 – 6 р.	6 – 7 р.	7 – 8 р.	9 – 10 р.
Количество повторений	3 – 4 р.	4 – 5 р.	5 – 6 р.	6 – 8 р.
Построение	В кругу	Звенья	В две колонны	В несколько колонн

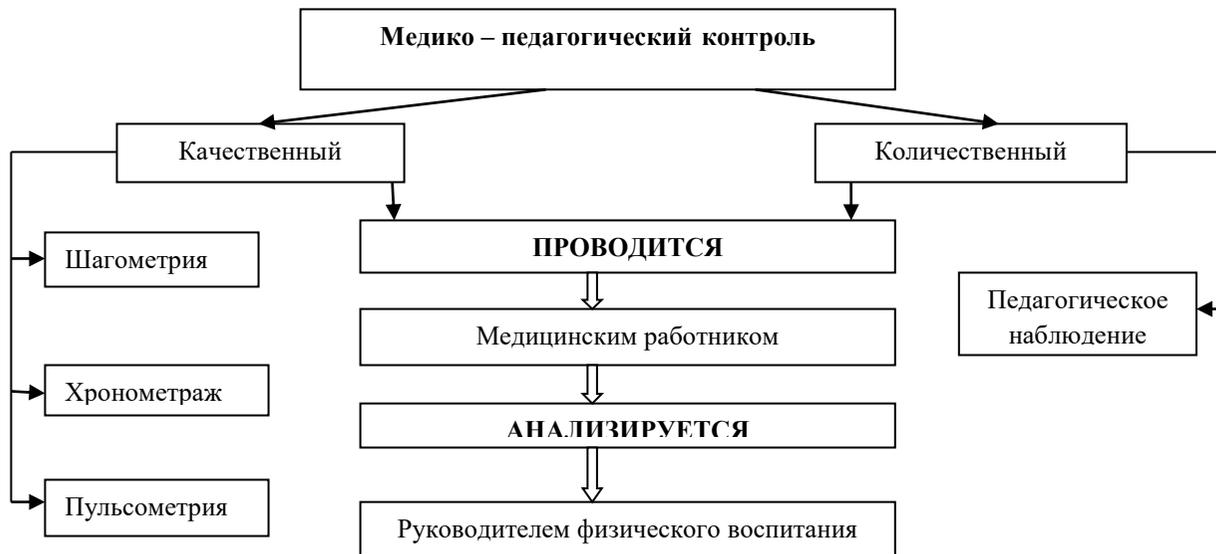
2.5. Способы организации детей

Способ организации	Характеристика способа	Положительные стороны способа	Недостатки способа
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно — разные движения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия Обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения; воспитатель держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью. Повышает физическую нагрузку Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств Дети приучаются коллективно выполнять упражнения	Затрудненность индивидуального подхода
Групповой способ	Воспитатель распределяет детей на несколько подгрупп (по 2—4), и каждая подгруппа выполняет от-	Сохраняется высокая моторная плотность занятия Повышается двигательная активность	Ограниченность возможности воспитателя кон-

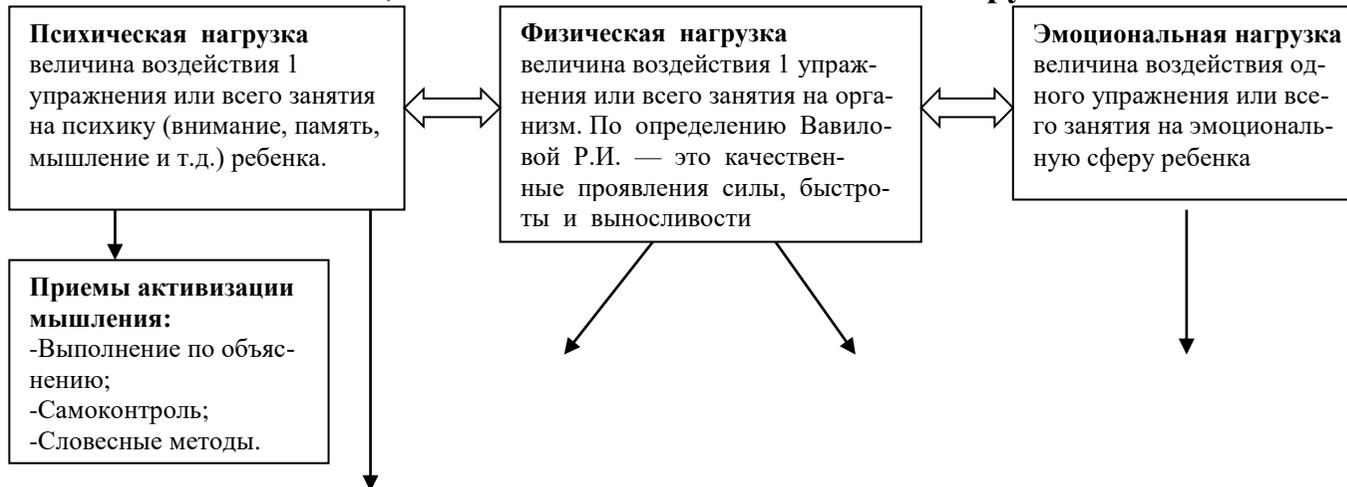
	дельное задание. После того как дети выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков	детей Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Дается возможность упражняться в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми. Этот способ требует высокой самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения заданий, хорошей дисциплины в коллективе, умелого распределения внимания воспитателя. Его целесообразно изредка использовать лишь в подготовительной к школе группе и только в крайних случаях в старшей группе.(8в.)	тролировать выполнение упражнений всеми детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки
Индивидуальный способ	Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого на качество движения, увидеть основные недостатки.(11в.)	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают	Обеспечивается отработка качества движений Индивидуальный подход к детям	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ	Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы 2—3 потока. Разновидность поточного способа — круговое («станционное») выполнение	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия Достигается воспитание у детей физических качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудность качественной оценки движения, исправления неточности двигательного действия

	упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упр-ний.		
--	---	--	--

2.6. Медико-педагогический контроль на занятии



2.7. Физическая, эмоциональная и психическая нагрузки



Умственная активность связана с психической нагрузкой. Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии. *Между физической и психической нагрузками возникает обратно пропорциональная зависимость: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.*

Необходимо систематически увеличивать объем и интенсивность физической нагрузки, от занятия к занятию из года в год т.к. привычная нагрузка уже не ведет к повышению функциональных возможностей организма.

Приемы создания оптимальной физической нагрузки
Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, трудные с менее трудными, значимые с новыми.

Если ребенок сильно возбужден, взволнован, то у него возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Упражнения на расслабление, релаксация.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ЗАВИСИТ ОТ НЕРВНО – ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ РЕБЕНКА НА ЗАНЯТИИ И ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

2.8. Нетрадиционные формы проведения занятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста

Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия

Варианты проведения





Вывод

Двигательная активность определена как сума всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности, Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья , гармоничного развития личности, профилактики заболеваний. Непременной, составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

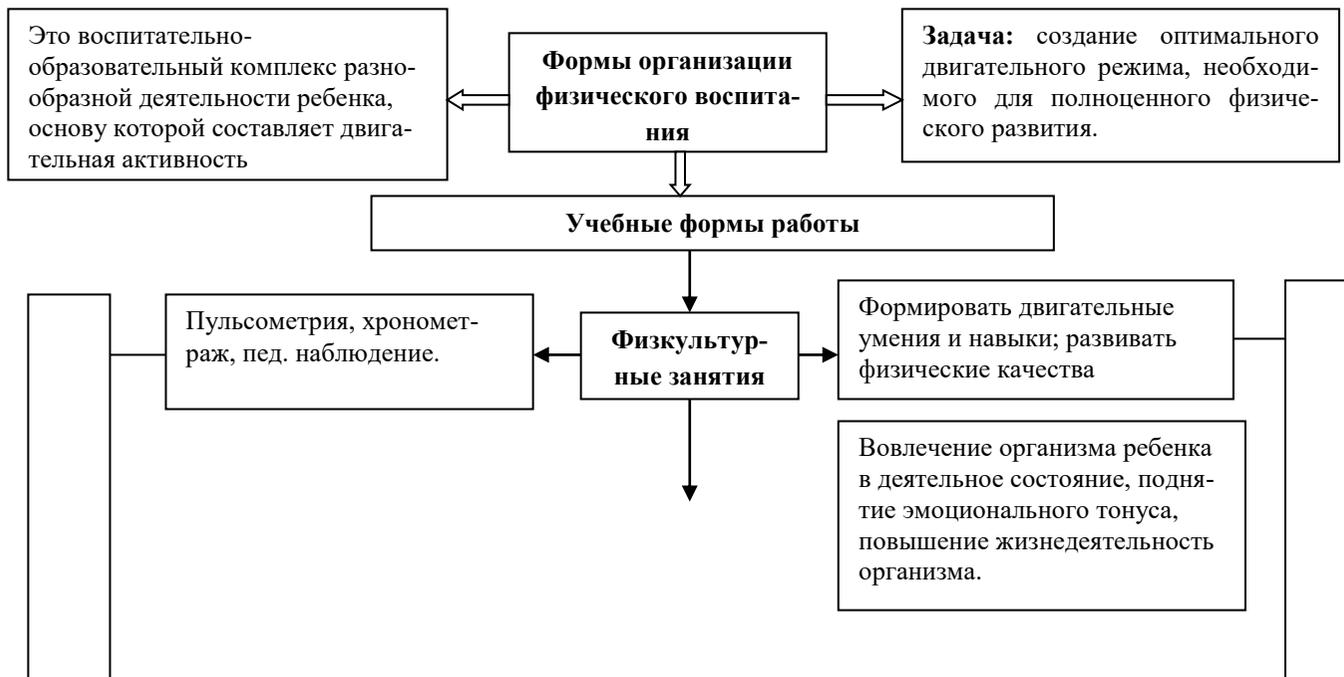
Двигательный режим – часть общего режима дошкольника, регламентирующая активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, прогулками и др.

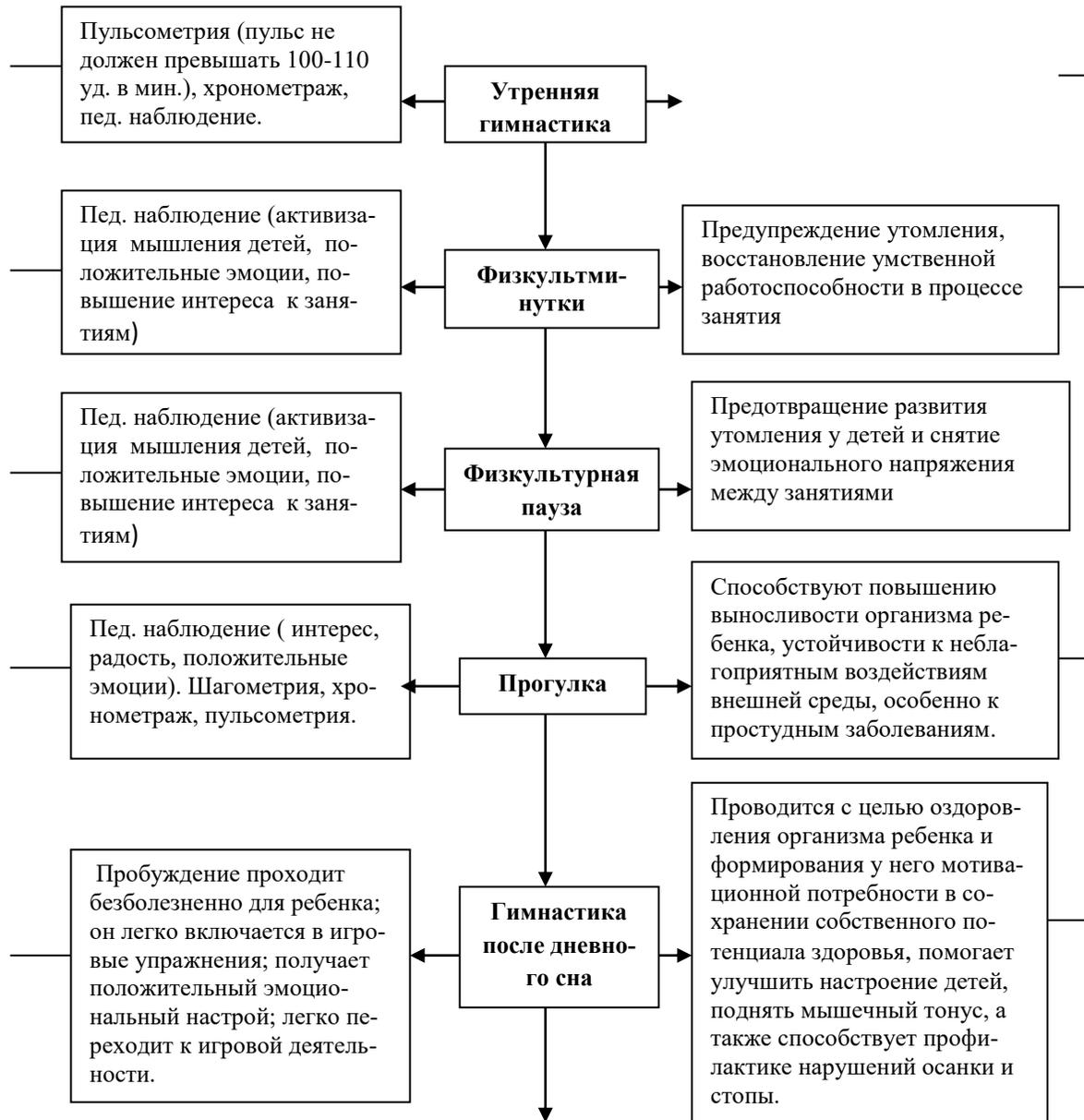
С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системе, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сфере, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

Программа физического воспитания

1. Структурно-логическая схема форм организации по физическому воспитанию, общие и специфические задачи, критерии оценки их эффективности.







Критерии оценки эффективности

Специфические задачи



Формы работы по физическому воспитанию ДОО

и их место в режиме дня

Формы работы	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Учебные формы работы					
-Физкульт. занятия в зале	2р.в нед. 10 мин.	3р.в нед. 15 мин.	3р.в нед. 20 мин.	2 р. в нед. 25 мин.	2 р. в нед. 30 мин.
-Физкульт.на свежем воздухе				1р. в нед. 25 мин.	1 р.в нед. 30 мин.
Ежедневно					

2. Физкультурно - оздоровительная работа					
2.1. Утренняя гимнастика	4-5мин.	5-6мин.	6-8мин.	8-10мин.	10-12мин.
2.2. Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Утренняя прогулка				
	10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.	30-40мин.
	Вечерняя прогулка				
	5-10мин.	5-10мин.	8-12мин.	10-15мин.	10-15мин.
2.3. Физкультминутки				1-3мин.	
2.4. Физпаузы	Между занятиями 10мин.				
2.5. Закаливание	В зависимости от содержания				
3. Активный отдых					
	1-2 раза в месяц				
3.1. Досуг	-	20-30мин.	20-30мин.	30-45мин.	45-60мин.
3.2. Спортивный праздник	-	-	2р. в год	2 – 3 раза в год	
3.3. Дни здоровья	Не реже одного раза в квартал				
3.4. Походы	-	20 мин.	30-40мин.	1,5 – 2 часа.	
		1 раз в квартал			
3.5. Каникулы	Первая неделя января				
4. Самостоятельная ДД	Ежедневно (в зависимости от индивидуальных потребностей)				
5. Работа с семьей. Задания на дом.					
6. Кружки, танцы					

Список литературы:

- Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду старшая группа детского сада Конспекты занятий Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду, Мн. 1991 г.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: под ред. С. О. Филипповой, 2007г.
- Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Н.Н. Кожухова, 2002г.
- Карманова Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада, 1987г.
- Интернет ресурсы.