

Л.Г. Пащенко

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Учебное пособие



Издательство
Нижевартовского
государственного
университета
2014

ББК 74.100.55

П 22

Печатается по постановлению редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент кафедры ФК
Югорского государственного университета *А.С.Хорькова*;
канд. пед. наук, доцент кафедры ТМФВ
Югорского государственного университета *И.Ю.Аксарина*

Пащенко Л.Г.

П 22 **Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях:** Учебное пособие. — Нижневартовск. Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. — 115 с.

ISBN 978-5-00047-226-2

В учебном пособии рассматриваются вопросы организации физического воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Раскрываются особенности программного обеспечения занятий физическим воспитанием детей дошкольного возраста в нашей стране и за рубежом. Представлен опыт организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в условиях Севера.

Пособие, адресованное бакалаврам высших учебных заведений, обучающимся по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»), может быть полезно практикующим работникам в области дошкольного образования, слушателям факультетов повышения квалификации.

ББК 74.100.55

ISBN 978-5-00047-226-2

© Пащенко Л.Г., 2014

© Издательство НВГУ, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Современное дошкольное образование, несмотря на трудности, которые оно испытывает, сохраняет лучшие российские традиции. Педагогический процесс охватывает все основные направления развития ребенка (физическая культура, ознакомление с окружающим миром, художественно-эстетическое и др.), предусматривается система мер по охране и укреплению здоровья детей, соблюдается принцип комплексности, используются парциальные программы, сочетающие различные стороны педагогического процесса. Появляются новые, нетрадиционные виды содержания работы дошкольного образовательного учреждения: хореография и ритмика, обучение иностранному языку, новым технологиям изобразительного творчества, компьютерное обучение, приобщение к национальной культуре, делается больший акцент на создание условий для самостоятельного экспериментирования и поисковой активности самих детей. Происходит переход на иной стиль общения и игры с ребенком — с учетом лично-отношенческого ориентированного взаимодействия.

В образовательном пространстве нашей страны предлагается широкий спектр отечественных и зарубежных программ, реализующих разные подходы к организации педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях.

Дошкольный возраст — решающий период жизни человека в формировании отношения к физической активности как существенному элементу здорового стиля жизни. Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, констатируют, что целенаправленное физическое воспитание вносит незаменимый вклад в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Все это в очередной раз подчеркивает исключительное значение физического воспитания детей и необходимость поиска путей его дальнейшего совершенствования с учетом основных тенденций развития дошкольного образования в России.

Предлагаемое учебное пособие состоит из 5 глав. В главе «Законодательно-нормативное обеспечение физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении» дан анализ правовых документов, регламентирующих деятельность дошкольных

образовательных учреждений и организацию в них физического воспитания. В главе «Физическое воспитание детей дошкольного возраста в современных программах» представлено краткое содержание традиционных и инновационных общеобразовательных, парциальных и узкоспециализированных программ, направленных на решение задач физического воспитания детей дошкольного возраста. Глава «Особенности физического воспитания дошкольников в зарубежных странах» содержит аналитический материал, представленный в работах российских ученых, изучавших опыт зарубежных специалистов в области дошкольного воспитания. В главе «Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» дана краткая характеристика наиболее распространенных форм организации двигательной деятельности детей, решающих различные задачи физического воспитания. Особый интерес представляет опыт реализации различных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях в условиях Севера. В 5 главе представлены результаты многолетней профессиональной деятельности инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений ХМАО — Югры, прошедшие апробацию и доказавшие свою эффективность.

Автор выражает искреннюю признательность и благодарность коллегам Ольге Павловне Кислициной (г.Мегион), Нине Евгеньевне Биричевской (п.г.т.Междуреченский Кондинского района), Светлане Анатольевне Самусевой (г.Нижневартовск) за оказанную помощь при подготовке учебного пособия и желает им дальнейших успехов в профессиональной деятельности.

Глава 1

ЗАКОНОДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Одним из основных международно-правовых документов обязательного характера, посвященных широкому спектру прав ребенка, является **Конвенция Организации Объединенных Наций о правах ребенка**, принятая на 44-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированная Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г.

В Конвенции определяется понятие «ребенок», утверждается приоритетность интересов детей и обязательство государств-участников ООН принимать меры для свободного от дискриминации осуществления прав, закрепленных в Конвенции. Статьями 28—31 закрепляются права детей на образование, пользование родным языком и культурой, исповедование своей религии, отдых и досуг [30].

Основным законодательным актом в области дошкольного образования в нашей стране **является Конституция РФ**. В ст. 43 Конституции РФ закреплены две важные государственные гарантии реализации права граждан на образование: общедоступность дошкольного образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и бесплатность получения данного вида образования в указанных образовательных учреждениях [31].

В соответствии с законом РФ «Об образовании» в Российской Федерации к образовательным организациям, реализующим основные образовательные программы, стали относиться и дошкольные — образовательные организации, осуществляющие в качестве основной цели их деятельности — образовательную, по образовательным программам дошкольного образования, присмотру и уходу за детьми [67]. Образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования являются преемственными.

В настоящее время российская система образования приводится в соответствие с Болонской декларацией и Международной

стандартной классификацией образования. Принятый закон закрепляет за дошкольным образованием в России статус отдельного уровня образования, для которого разработан соответствующий Федеральный государственный образовательный стандарт, содержащий требования к условиям, образовательным программам и к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования.

В законе РФ «Об образовании» констатируется, что дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, обеспечивающие получение детьми дошкольного образования в форме семейного образования, имеют право на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи без взимания платы, в том числе в дошкольных образовательных организациях и общеобразовательных организациях, если в них созданы соответствующие консультационные центры. Обеспечение предоставления таких видов помощи осуществляется органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

В соответствии с **Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении** [64] ДОО обеспечивает воспитание, обучение и развитие, а также присмотр, уход и оздоровление воспитанников в возрасте от 2 месяцев до 7 лет.

Дошкольное образовательное учреждение создает условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования.

Основными задачами дошкольного образовательного учреждения являются:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- обеспечение познавательного-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников;
- воспитание с учетом возрастных категорий воспитанников гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
- взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Дошкольное образовательное учреждение может проводить реабилитацию детей-инвалидов при наличии в учреждении соответствующих условий.

К дошкольным образовательным учреждениям относятся образовательные учреждения следующих видов:

- детский сад (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности);
- детский сад для детей раннего возраста (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности для воспитанников от 2 месяцев до 3 лет; создает условия для социальной адаптации и ранней социализации воспитанников);
- детский сад для детей дошкольного (старшего дошкольного) возраста (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности, а также при необходимости в группах компенсирующей

и комбинированной направленности для воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет с приоритетным осуществлением деятельности по обеспечению равных стартовых возможностей для обучения детей в общеобразовательных учреждениях);

— детский сад пристра и оздоровления (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах оздоровительной направленности с приоритетным осуществлением деятельности по проведению санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур);

— детский сад компенсирующего вида (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах компенсирующей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по квалифицированной коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии одной и более категорий детей с ограниченными возможностями здоровья);

— детский сад комбинированного вида (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей, компенсирующей, оздоровительной и комбинированной направленности в разном сочетании);

— детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития воспитанников (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением развития воспитанников по одному из таких направлений, как познавательно-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое или физическое);

— центр развития ребенка — детский сад (реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности и при необходимости в группах оздоровительной, компенсирующей и комбинированной направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию воспитанников по нескольким направлениям, таким как познавательно-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое или физическое). В группах оздоровительной, компенсирующей и комбинированной направленности приоритетное осуществление развития воспитанников осуществляется

по тем направлениям, которые наиболее способствуют укреплению их здоровья, коррекции недостатков в их физическом и (или) психическом развитии.

Основной структурной единицей дошкольного образовательного учреждения является группа воспитанников дошкольного возраста (далее — группа).

В случае создания групп в образовательных учреждениях других типов, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования в соответствии с лицензией, их деятельность регламентируется настоящим Типовым положением.

Группы могут иметь общеразвивающую, компенсирующую, оздоровительную или комбинированную направленность.

В группах общеразвивающей направленности осуществляется дошкольное образование в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, разрабатываемой им самостоятельно на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования и федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации.

В группах компенсирующей направленности осуществляются квалифицированная коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии и дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, разрабатываемой им самостоятельно на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования и федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

Группы оздоровительной направленности создаются для детей с туберкулезной интоксикацией, часто болеющих детей и других категорий детей, нуждающихся в длительном лечении и проведении для них необходимого комплекса специальных лечебно-оздоровительных мероприятий. В группах оздоровительной направленности осуществляются дошкольное образование воспитанников в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, разрабатываемой им самостоятельно

на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования и федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, а также комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур.

В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, разрабатываемой им самостоятельно на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования и федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

При необходимости в дошкольных образовательных учреждениях могут быть организованы:

— группы по присмотру и уходу за детьми, включая организацию их питания и режима дня, без реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. В группах по присмотру и уходу за детьми обеспечиваются их содержание и воспитание, направленные на социализацию и формирование у них практически ориентированных навыков, в том числе с учетом особенностей психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;

— семейные дошкольные группы с целью удовлетворения потребности населения в услугах дошкольного образования в семьях. Семейные дошкольные группы могут иметь общеразвивающую направленность или осуществлять присмотр и уход за детьми без реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В группы могут включаться как воспитанники одного возраста, так и воспитанники разных возрастов (разновозрастные группы).

Группы различаются также по времени пребывания воспитанников и функционируют в режиме: полного дня (12-часового пребывания); сокращенного дня (8—10-часового пребывания); продленного дня (14-часового пребывания); кратковременного

пребывания (от 3 до 5 часов в день) и круглосуточного пребывания. Группы функционируют в режиме 5-дневной и 6-дневной рабочей недели. По запросам родителей (законных представителей) возможна организация работы групп также в выходные и праздничные дни.

Дошкольное образовательное учреждение в своей деятельности руководствуется федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями соответствующего государственного или муниципального органа, осуществляющего управление в сфере образования, настоящим Типовым положением, уставом дошкольного образовательного учреждения, договором, заключаемым между дошкольным образовательным учреждением и родителями (законными представителями).

Утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования** представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию [66]. В Стандарте учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья; и возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

В ФГОС представлены основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Стандарт направлен на достижение следующих целей:

- 1) повышение социального статуса дошкольного образования;
- 2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- 4) сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Стандарт направлен на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее — преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокуль-

турных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Стандарт является основой для: 1) разработки образовательной программы дошкольного образования; 2) разработки вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования; 3) разработки нормативов финансового обеспечения реализации Программы и нормативных затрат на оказание государственной (муниципальной) услуги в сфере дошкольного образования; 4) объективной оценки соответствия образовательной деятельности Организации требованиям Стандарта; 5) формирования содержания профессионального образования и дополнительного профессионального образования педагогических работников, а также проведения их аттестации; 6) оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

В ФГОС представлены требования к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных,

индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Структурные подразделения в одной Организации (далее — Группы) могут реализовывать разные Программы. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Образовательная программа разрабатывается и утверждается Организацией самостоятельно в соответствии со Стандартом и с учетом Примерных программ, определяется продолжительность пребывания детей в Организации, режим работы в соответствии с объемом решаемых задач образовательной деятельности, предельную наполняемость групп. Организация может разрабатывать и реализовывать в группах различные Программы с разной продолжительностью пребывания детей в течение суток, в том числе групп кратковременного пребывания детей, групп полного и продленного дня, групп круглосуточного пребывания, групп детей разного возраста от двух месяцев до восьми лет, в том числе разновозрастных групп.

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие направления развития и образования детей (далее — образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Так, содержание области «физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции

в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неравномерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

К целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования в образовательной области «физическое развитие» ФГОС относит следующие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» к педагогической деятельности в дошкольном образовательном учреждении допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование. Образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

В Типовом положении о дошкольном образовательном учреждении определен круг лиц, который не может быть допущен к педагогической деятельности. К нему относятся лица, лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость, подвергающиеся или подвергавшиеся уголовному преследованию (за исключением лиц, уголовное преследование в отношении которых прекращено по реабилитирующим основаниям) за преступления против жизни и здоровья, свободы, чести и достоинства личности (за исключением незаконного помещения в психиатрический стационар, клеветы и оскорбления), половой неприкосновенности и половой свободы личности, против семьи и несовершеннолетних, здоровья населения и общественной нравственности, а также против общественной безопасности; лица, имеющие неснятую или непогашенную судимость за умышленные тяжкие и особо тяжкие преступления; признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке; а также лица, имеющие заболевания, предусмотренные перечнем, утверждаемым федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения, социального развития, труда и защиты прав потребителей.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в **Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих**, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный № 21240) [40].

Так, должностными обязанностями инструктора по физической культуре является организация активного отдыха воспитанников в режиме учебного и внеучебного времени образовательного

учреждения, организация и проведение с участием педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих) физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. Он организует работу кружков и спортивных секций. Осуществляет просветительскую работу среди родителей (лиц, их заменяющих) обучающихся, воспитанников, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов. Определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников. Ведет работу по овладению воспитанниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества. Обеспечивает безопасность воспитанников при проведении физических и спортивных занятий, оказывает им первую доврачебную помощь. Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений. Совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья воспитанников и регулирует их физическую нагрузку, ведет мониторинг качества оздоровительной работы в образовательном учреждении с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок. При осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в плавательных бассейнах проводит совместно с педагогическими работниками работу по обучению их плаванию с учетом возрастного состава группы; составляет расписание занятий по плаванию для каждой группы, ведет журнал, фиксируя содержание занятий по плаванию и освоение его обучающимися, воспитанниками, организует предварительную работу с родителями (лицами, их заменяющими) по подготовке воспитанников младшего возраста к занятиям в бассейне, проводит беседы, инструктажи с воспитанниками, начинающими занятия в бассейне, о правилах поведения в помещении бассейна и их выполнении. С учетом возраста воспитанников младшего возраста оказывает им помощь при переодевании и принятии душа, приучает их к соблюдению требований гигиены; поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет гигиеническое состояние бассейна. Консультирует и координирует деятельность педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания воспитанников. Обеспечивает

охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

Инструктор по физической культуре должен знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; методику обучения игровым видам спорта, плаванию; правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии); современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требованиями к квалификации инструктора по физической культуре являются наличие высшего профессионального образования или среднего профессионального образования в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшего или среднего профессионального образования и дополнительного профессионального образования в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» устанавливаются требования к организации физического воспитания воспитанников. В данном нормативном документе констатируется, что физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств [51].

В режиме дня дошкольного образовательного учреждения рекомендуется использовать следующие формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5—7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6—8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе — 15 мин, в средней группе — 20 мин, в старшей группе — 25 мин, в подготовительной группе — 30 мин. Один раз в неделю для детей 5—7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность

по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе — 15—20 мин, в средней группе — 20—25 мин, в старшей и подготовительной группах — 25—30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут в целях предупреждения переохлаждения детей.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

При реализации образовательной программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Глава 2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ ПРОГРАММАХ

На протяжении многих лет совершенствовались структура и содержание раздела «Физическое воспитание». Первый проект программы детского сада, разработанный дошкольным сектором научно-исследовательского института и специальной комиссией Наркомпроса, был издан в 1932 г. Он состоял из двух частей: I — по видам деятельности детей, II — «по организующим моментам». Одним из разделов первой части было «Физическое воспитание», в котором уделялось внимание формированию ходьбы и бега, культурно-гигиенических навыков дошкольников. Недостатками содержательной части этого документа были отсутствие учета возрастных и специфических особенностей детей, не в полной мере оценивалась значимость подвижных игр, объем преподаваемых умений и навыков был невелик [56].

В дальнейшем, по мере апробирования содержания и форм организации физического воспитания, совершенствовались и программы.

В соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 октября 2011 г. № 2562, г.Москва, содержание образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении определяется основной общеобразовательной программой дошкольного образования, разрабатываемой и утверждаемой им самостоятельно. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования разрабатывается в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре и объему основной общеобразовательной программы дошкольного образования, ее условиям реализации, а также результатам освоения [64].

Общеобразовательная программа дошкольного образования рассматривается как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуального развития детей [50]. Программа должна быть направлена на создание условий

развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Педагогическая наука предлагает дошкольной практике более 40 комплексных и парциальных программ воспитания, обучения и развития детей. По результатам исследования Т.В.Волосовец (2012), наиболее востребованными в дошкольных образовательных учреждениях регионов являются программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой), «Истоки» (науч. ред. Л.А.Паромонова и др. центра «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца), «Детство» (авторский коллектив РГПУ им. А.И.Герцена — В.И.Логинова, Н.А.Ноткина, Т.И.Бабаева), «Развитие» (Л.А.Венгер, О.М.Дьяченко и др.), «Тропинки» (В.Т.Кудрявцев), «Кроха» (Г.Г.Григорьева, Н.П.Кочетова), «Из детства — в отрочество» (ред. Т.Н.Доронова), «Радуга» (Т.Н.Доронова — научный руководитель, С.Г.Якобсон, Е.В.Соловьева и др.), «Одаренный ребенок» (Л.А.Венгер, О.М.Дьяченко и др.), «Детский сад — дом радости» (Н.М.Крылова) [9; 17; 24; 48].

Содержание общеобразовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать такие важные образовательные области, как социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, а также физическое развитие.

Физкультурно-оздоровительное направление российских детских садов всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон их деятельности [20; 35; 42]. В осуществлении этого направления помогала программа по физическому воспитанию дошкольников. На современном этапе разрабатываются и получают распространение программы физического воспитания нового поколения.

Новые программы, реализующие принцип сотрудничества, предусматривают внедрение в практику ДОУ личностно ориенти-

рованной модели взаимодействия педагога с детьми. Несмотря на то, что программы отличаются друг от друга по своей структуре и содержанию, общим для них является базирование раздела «Физическое воспитание» на основе **«Программы воспитания и обучения в детском саду»** под редакцией М.А.Васильевой [47].

В качестве основных целей выдвигаются: забота о здоровье детей, их всестороннее развитие и воспитание в соответствии с возрастными особенностями, подготовка к школе. Программа задаст временную развертку целей, содержания обучения и воспитания детей от 7 месяцев до 7 лет, а также общие рамки организации жизни каждой возрастной группы; структурирована по сторонам воспитания и видам деятельности, видам обучающих занятий, сквозным для всех возрастов. Достижения детей фиксируются через количественное наращивание объема знаний и умений. Программа предписывает большое число обязательных обучающих занятий с детьми, определяет содержание и технологию проведения через прилагаемые объемные методические рекомендации. Давая воспитателю достаточно жесткие предписания относительно организации деятельности детей в целом, программа не выделяет приоритетных целей развития для разных дошкольных возрастов, не ориентирует педагога на индивидуальные различия и учет детской активности, скорее представляя ребенка как среднестатистическую единицу.

В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает ранний возраст (от рождения до 2-х лет), младший дошкольный (от 2-х до 4-х лет), средний (до 5 лет), старший дошкольный возраста (от 5 до 7 лет). Для каждой возрастной группы четко обозначены задачи физического воспитания, определен примерный режим дня в холодный и теплый периоды, в который могут вноситься изменения в зависимости от местных условий. Для реализации содержания разделов программы «Физкультурно-оздоровительная работа» и «Воспитание культурно-гигиенических навыков» в детском саду должно быть предусмотрено создание благо-

приятных санитарно-гигиенических условий, обеспечивающих возможность пребывания детей на свежем воздухе, проведение утренней гимнастики и закаляющих мероприятий, воспитание у них культурно-гигиенических навыков и правильной осанки.

Раздел «Обучение на занятиях» включает в себя подраздел «Физическая культура». В нем описаны задачи для развития двигательных умений и навыков, представлен перечень основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, подвижных игр. Предусматривается последовательное обучение детей двигательным умениям, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирования способности оценивать качество выполнения движений и знаний о правилах подвижных игр. При этом сложность программного материала постепенно нарастает от одной возрастной группы к другой. Для каждой возрастной группы излагается как новый учебный материал, так и материал для повторения и совершенствования освоенных детьми двигательных умений и навыков. В конце раздела «Физическая культура» приведен перечень двигательных умений, которые предполагается сформировать к концу года у детей дошкольного возраста.

Несмотря на имеющуюся четкую структуру и подробное содержание, программа, с позиции современного подхода к физическому воспитанию детей, имеет недостатки: физкультурные занятия учебно-тренировочного типа [5] подчинены жесткой методике проведения, а двигательно-творческие, интегрированные и познавательные занятия не нашли своего отражения. Также нормативные показатели физической подготовленности не учитывают уровни физического развития и состояния здоровья детей.

Программа «Детство» состоит из объединенных в одну книгу трех частей, каждая из которых посвящена отдельному этапу дошкольного детства: младшему, среднему и старшему [17]. Основные цели программы: обеспечение здорового образа жизни, начальная специализация, приобщение детей к общечеловеческим ценностям, ведущим сферам бытия — миру людей, предметов, природы, осознание ребенком себя как субъекта действий и переживаний. «Детство» — программа с выраженной гуманистической направленностью. Все три «возрастные» части программы построены однотипно, включает разделы по сторонам воспитания

и видам деятельности, сходные с разделами традиционной российской программы. Основные инновационные моменты программы «Детство» связаны с переструктурированием преподносимых детям знаний и представлений об окружающем. Содержание этих знаний освобождено от свойственной традиционной программе идеологичности и центрировано на человеке. Внесение знаний и представлений об окружающем соединено с собственной трудовой деятельностью детей. В плане организации педагогического процесса программа ориентирует воспитателя на дополнение традиционной фронтальной формы занятий с детьми подгрупповыми и индивидуальными их формами. Каждый раздел программы снабжен краткими методическими рекомендациями и характеристиками уровней освоения детьми программных знаний и умений рефлексии.

В программе «Детство» физическому воспитанию посвящен раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», который начинается с физиолого-психолого-педагогической характеристики детей дошкольного возраста и состоит из двух частей. 1-я часть «Освоение основ гигиенической культуры» (для детей 3—4 года жизни) и «Приобщение к гигиенической культуре» (для детей 5—7 лет) включает представления о навыках самообслуживания и практические умения, которые должны освоить дети в процессе умывания, одевания, приема пищи, ухода за вещами и игрушками. Во 2-й части «Овладение основами двигательной культуры» (для детей 3—4 лет) и «Приобщение к двигательной культуре» (для детей 5—7 лет) представлены задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, представлен перечень общеразвивающих и спортивных упражнений, ритмичных движений. Степень усвоения программы определяется в каждой возрастной группе по уровню сформированности представлений и практических умений в области гигиенической культуры и уровню сформированности двигательной культуры.

Отличительной особенностью программы является выделение трех уровней усвоения детьми содержания программы, что позволяет педагогам дифференцировать нагрузку для детей с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности.

В программе также предусмотрено валеологическое просвещение дошкольников посредством формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

Недостатком программы, по мнению С.С.Бычковой [56], является недостаточность освещения вопросов организации оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного учреждения (закаливание, гигиенические условия).

Программа «Радуга» рассчитана на работу с детьми 2—7 лет; содержит перечень программных задач в соединении с методическими рекомендациями по их реализации и организации жизни детей [48]. Для каждой возрастной группы программа издается отдельной книгой. Как и традиционная, программа «Радуга» выдвигает общие цели обеспечения счастливого детства, здорового образа жизни и полноценного физического и психического развития детей. «Радуга» задает последовательность развивающих задач и рекомендует их реализацию на занятиях по традиционным видам деятельности. Своеобразие программы состоит в том, что активность и интерес детей к занятиям стимулируются смыслообразующими игровыми мотивами — введением воспитателем игровых персонажей и сюжетных содержаний, «обволакивающих» почти все занятия. Этот принцип используется даже для детей старшего дошкольного возраста. В программе ощущается некоторый разрыв между декларируемыми общетеоретическими психологическими основаниями и конкретными целями содержанием педагогического процесса. По задачам и формам организации жизни детей программа существенно не отличается от традиционной.

Одной из основных задач программы «Радуга» является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Большое внимание уделяется особенностям организации оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Раздел «Физическая культура» программы имеет свое название и структуру в соответствии с возрастной группой. Так, в разделе «Закладываем основы физической культуры» для 1-й младшей группы перечисляются формы физкультурных занятий, условия для реализации детских движений, порядок освоения азбуки «двигательной азбуки». Для 2-й младшей группы в этом разделе представлены комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, виды основных движений и элементы техники основных движений, которыми должен овладеть ребенок, особенности развития физических качеств у детей.

Раздел «Формируем культуру движений» для средней группы включает принципы формирования навыков физической культуры, требования, предъявляемые к физической нагрузке для детей. В аналогичном разделе для детей старшей группы представлены: перечень двигательных навыков, правила организации физических упражнений, особенности организации прогулок — их продолжительность, назначение, требования к одежде, особенностей проведения утренней гимнастики и гимнастики после сна. Физическое развитие и воспитание детей подготовительной группы осуществляется в соответствии с имеющимися рекомендациями для предыдущих возрастных групп. В связи с этим раздел по физическому воспитанию для детей 7-го года жизни в программе отсутствует.

К недостаткам программы «Радуга» могут быть отнесены отсутствие перечня рекомендуемых подвижных игр для детей разных возрастных групп, а также нормативных показателей их физической подготовленности.

В программе «Истоки» М.А.Руновой целостно определены содержание и характер современного педагогического процесса, направленного на развитие базиса личностной культуры у ребенка дошкольного возраста в детском саду [24]. Она реализует важнейший принцип гуманистической педагогики — принцип диалога взрослого и ребенка, детей между собой, педагогов друг с другом, педагога с родителями. Являясь образовательной программой нового поколения, «Истоки» отражают непреходящее значение дошкольного детства как исключительно важного, базового периода для последующего развития человека.

Основная цель программы — формирование разносторонне развитой личности в возрасте от рождения до 7 лет, ее универсальных, в том числе творческих, способностей до уровня, соответствующего возрастным возможностям ребенка; обеспечение для каждого ребенка равного старта развития; сохранение и укрепление здоровья.

Основу программы составляют концепция психологического возраста как этапа развития ребенка, имеющего свою структуру и динамику, а также научное положение А.В.Запорожца об ампликации детского развития, взаимосвязи всех его сторон.

В соответствии с этим подходом в программе выделены следующие возрастные этапы: раннее детство — младенчество

(до одного года), ранний возраст (от одного года до трех лет), дошкольное детство: младший дошкольный возраст (от трех до пяти лет), старший (от пяти до семи лет). Такая возрастная периодизация, по мнению авторов, позволяет видеть как наиболее общие тенденции, так и индивидуальную перспективу развития каждого ребенка. Периодизация не предусматривает обязательного объединения детей в разновозрастные группы. С учетом специфических условий работы можно комплектовать группы дошкольного образовательного учреждения детьми как одного, так и разных календарных возрастов в рамках единого психологического возраста.

Программа строится в соответствии с дидактическими принципами воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста. Для каждого возрастного этапа в программе выделены четыре ведущие линии развития: социальное, познавательное, эстетическое и физическое; раскрываются особенности развития этих линий в младенческом, раннем, младшем и старшем дошкольном возрасте; задается иерархия основных видов деятельности (общение, предметная деятельность, игра). Игровой деятельности как основной в развитии личности ребенка дошкольного возраста в программе отводится особое место. Игра пронизывает все структурные компоненты программы и ее содержание в целом.

Задачи физического воспитания решаются в процессе реализации разделов «Физическое развитие» и «Здоровье». Для каждого возрастного периода в разделе «Физическое развитие» представлены характеристики возрастных возможностей и задачи физического развития детей. Здесь раскрывается содержание педагогической работы с детьми: упражнения общеразвивающего воздействия, упражнения в основных движениях, подвижные игры и игровые упражнения, спортивные игры, упражнения в передвижении с техническими средствами, упражнения для освоения движений в водной среде.

Для каждого возрастного периода предложен примерный двигательный режим. В этом же разделе определены показатели развития дошкольников, позволяющие судить об особенностях психофизического развития детей, в частности эмоциональном состоянии и поведении, показатели физического, функционального развития и физической подготовленности.

В разделе «Здоровье» раскрываются условия, способствующие укреплению психического здоровья детей и основные причины детских стрессовых состояний.

В программе детально раскрыта организация двигательного режима — особенности организации учебных, физкультурно-оздоровительных занятий, активного отдыха, дополнительных видов занятий, совместной физкультурно-оздоровительной работы детского сада и семьи, физкультурно-массовых мероприятий.

Для определения уровня физического развития и физической подготовленности в программе представлены их средние показатели.

Помимо реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях комплексных программ, направленных на формирование у детей универсальных способностей и решающих в том числе задачи физического воспитания, нашли широкое применение и парциальные (или специализированные) программы. Среди них можно выделить программы физкультурно-оздоровительного направления: «Физическая культура — дошкольникам» (автор Л.Д.Глазырина), «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми» (В.Т.Кудрявцев), «Здоровье» (В.Г.Алямовская); программы валеологической направленности: «Здоровье с детства (Т.С.Казаковцева), «Здравствуй» (М.Л.Лазарев); узкоспециализированные программы: «Старт» (авторы Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина), «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Ж.Е.Фрилева, Е.Г.Сайкина); социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» (разработчик Ю.Ф.Змановский) [49, 57].

Целью программы **«Физическая культура — дошкольникам»** является оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учетом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства [11].

Особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания — массаж, закаливание, физические упражнения. Для каждой возрастной группы в программе представлены подробные методические рекомендации. Для реализации оздоровительного направления предусматривается специальная система мер, методов и приемов:

использование естественных факторов природы, физические упражнения для формирования правильной осанки, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств, психики (внимания, сообразительности, ориентации в пространстве и во времени и др.). Для реализации воспитательного направления в процессе занятий педагогу рекомендуется подбирать физические упражнения, способствующие проявлению у детей терпения, выносливости, смелости, уверенности, а также создавать условия для проявления положительных эмоций, развития инициативности и самостоятельности. Использование средств физической культуры в образовательных целях позволяет ребенку познавать окружающий мир и способствует формированию двигательных умений и потребности в физическом совершенствовании.

В программе представлено годовое планирование физических упражнений для каждой возрастной группы, даны методические рекомендации для их выполнения, а также приведены критерии эффективности образовательной, воспитательной и оздоровительной работы с детьми.

В **«Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми»** автором предложен альтернативный, междисциплинарный подход к решению задач физического воспитания [32]. Цель программы заключается в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности. Автором выделены четыре принципа оздоровительной работы с детьми: развитие воображения через особые формы двигательной активности, формирование осмысленной моторики, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.

Приобщение к физической культуре происходит посредством использования в работе с воспитанниками упражнений и заданий на развитие основных движений, на развитие мелких мышц руки, мимики лица, спортивных и музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, игр-аттракционов. Программой предусмотрены такие развивающие формы оздоровительной работы, как закаливание, дыхательная и звуковая гимнастика, корригирующая гимнастика для формирования и коррекции осанки, профилактики

плоскостопия, психогимнастика, физкультминутки, физкультурные праздники, дни здоровья.

Программа «Здоровье» представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного ребенка-дошкольника [3]. Программа включает четыре направления, в основе которых лежит своя программа: 1. Физическое здоровье — программа «Группы здоровья»; 2. Психологическое благополучие — программа «Комфорт»; 3. Духовное здоровье — программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя»; 4. Нравственное здоровье — программы «Этикет», «Личность».

Отличительной особенностью программы является то, что в ней уделяется внимание организации групп реабилитации, физическому развитию и воспитанию часто болеющих детей

Целью **программы валеологической направленности «Здоровье с детства»** ее автор Т.С.Казаковцева видит разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний [25]. В программе выделены два раздела: «Растить здоровым» — для детей младшего дошкольного возраста, который направлен на обеспечение охраны и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие и формирование разнообразных движений ребенка, и «Учусь быть здоровым» — для детей старшего дошкольного возраста, целью которого является укрепление здоровья ребенка, обеспечение полноценного физического развития и физической подготовленности, формирование потребности в физическом совершенствовании, привычки и потребности в здоровом образе жизни. В каждом имеются подразделы «Я — человек», «Правила гигиены», «Движения», «Вредные привычки», «Береги себя», «Я — хороший человек».

Программой предусмотрены разнообразные формы работы с детьми — занятия, построенные с валеологическим содержанием (познавательные, тренинговые, эвристические), игры-занятия, праздники внутри группы и в детском саду и др.

В программе подробно представлены данные физического развития и физиометрические показатели, тесты для оценки резервных

возможностей и физической подготовленности, что окажет существенную помощь педагогу при осуществлении диагностики детей.

Целью узкоспециализированной **программы «Старт»** является оказание помощи детям в проявлении собственных потенциальных возможностей, выражение своего «я» в движении. В данной программе материал распределен не по возрастным группам, а по конкретным направлениям. Содержание программы включает методику обследования двигательных качеств детей, задачи совместной работы воспитателя и инструктора по физической культуре, особенности организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении, методику обучения дошкольников акробатическим упражнениям, содержание развивающей среды для игровой деятельности.

Содержание оздоровительно-развивающей **программы** по танцевально-игровой гимнастике **«СА-ФИ-ДАНСЕ»** взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении [68]. Ее целью является оказание содействия всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и рассчитана она на 4 года обучения для детей от 3-х до 7 лет. Основными разделами программы являются «Танцевально-ритмическая гимнастика», включающий игротанцы, игропластику, пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, музыкально-подражательные игры, игры-путешествия, и «Креативная гимнастика», включающий нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры. Для организации сюжетных занятий авторы предлагают использовать эмблемы, жетоны, отличительные знаки, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований. В основе реализации программы лежит игровой метод проведения занятий, в связи с чем учебно-воспитательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Социально-оздоровительная **технология «Здоровый дошкольник»** включает в себя авторскую программу с одноименным названием, разработанную Ю.Ф.Змановским, исследовательские методики, программу родительского университета, методологи-

ческие разработки инноваторов (проект «Новое поколение»). Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Отличительными особенностями программы являются [22]:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

2. Наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы наряду с учетом закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.

3. Данная программа может реализовываться в различных дошкольных образовательных учреждениях благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном добросовестном выполнении рекомендаций.

4. В программе учитываются климато-географические и экологические особенности региона, в котором реализуется программа.

В программе дано комплексное «физиологическое» определение здоровья ребенка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим и экстремальным воздействиям состояния детского организма. Программа состоит из шести разделов, в которых представлен диагностический комплекс, рациональная организация двигательной деятельности, описана система эффективного закаливания детей, предложен комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, используемых в ДОО, представлены основы рационального питания дошкольников, приведен перечень условий для оздоровительных режимов [22]. В подразделах программы освещены проблемы медицинской экологии — влияние внешнесредовых факторов на здоровье человека, формирование начал «экологического сознания», а также психолого-педагогические аспекты сексуального развития и здоровья детей. В программе четко определены направления воспитательно-оздоровительной работы и средства их реализации.

Глава 3

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Большой педагогический потенциал содержится в зарубежных системах, которые имеют свою историю и традиции. По мнению ученых Э.Н.Яковлевой, Г.Н.Гришиной, С.И.Гуськова, Е.И.Дегтяревой, изучение опыта зарубежных специалистов в области дошкольного воспитания, в том числе физического, может способствовать формированию открытого педагогического мышления, что позволит лучше осознать современную российскую действительность, рассмотреть ее в общеевропейском педагогическом пространстве и включить в мировую «систему координат», способствуя дальнейшей модернизации отечественного дошкольного образования с учетом культурных и социально-исторических особенностей [14; 15; 73].

Д.С.Сазоновой и В.А.Зебзеевой (2014) был проведен анализ организации систем дошкольного образования за рубежом [50]. Также рядом авторов был изучен опыт организации физического воспитания детей дошкольного возраста, создания развивающей среды, организации игр детей и выделения требований к воспитателю дошкольного образовательного учреждения. Как показал анализ, в каждой системе есть свои особенности, нестандартные подходы к воспитанию детей [1; 15; 37].

Система общественного дошкольного воспитания в **Болгарии** была сформирована после Второй мировой войны. К ней принадлежат детские сады (полного дня, круглогодичные, сезонные, круглосуточные), ясли, ясли-сады с дневным и полудневным пребыванием детей (сады при школах). Для системы общественного дошкольного воспитания Болгарии характерно: широкая сеть дошкольных заведений, наличие специальных норм их проектирования и строительства; государственный характер системы дошкольного воспитания и подготовки педагогических кадров; признание дошкольного воспитания частью системы народного образования, ее первичным звеном. Дошкольные заведения посещают почти все дети. Существует государственная программа воспитания детей дошкольного возраста. Значительное внимание в до-

школьных заведениях сосредоточивают на физическом воспитании — организации и проведении спортивных праздников, занятий по плаванию, закаливанию [8].

В **Великобритании** длительное время функционировали заведения общественного досмотра детей из небогатых семей. В настоящее время они трансформировались в современные типы дошкольных заведений, которые обеспечивают дифференцированный подход к воспитанию детей. Формирование и развитие системы дошкольного воспитания происходило под воздействием идей Ф.Фребеля, М.Монтессори, Г.Штейнера, Ж.Пиаже, Дж.Брунера [8].

В стране недостаточно дошкольных заведений для обеспечения досмотра всех детей к вступлению в школу, учеба в которой начинается с 5 лет. Основными их типами являются муниципальные и частные дневные ясли, ясельные школы, ясельные классы, игровые группы, клубы матери и ребенка, группы «возможностей».

Дошкольные программы Великобритании, признавая самоценность детства, рассматривают его как часть жизни, а не как подготовку к обучению на следующей ступени жизни, ребенок воспринимается как целостное существо, все стороны развития которого взаимосвязаны, поэтому обучение не разделяется на предметы [4].

Разнообразие типов дошкольных заведений и программ отражает особенность концепции дошкольного воспитания в Великобритании: ребенок является активным субъектом, познающим окружающую среду. Поэтому воспитание имеет целью развитие индивидуальности ребенка, его самостоятельности в овладении разными видами деятельности. В Великобритании в помещении «ясельной школы» чрезвычайно много разнообразного оборудования и материалов, в том числе ванна с водой, в которой находятся плавающие игрушки и специфические «водяные игрушки» типа водяных мельниц; песочницы с сухим и мокрым песком и множество другого материала, который способствует умственному и физическому развитию ребенка [62].

В Великобритании основными видами деятельности дошкольников на занятиях по физическому воспитанию являются гимнастика, танцы и подвижные игры [15].

Самыми распространенными типами заведений общественно-го дошкольного воспитания **Дании** являются дневные ясли, садики, ясли-садики, игровые площадки. В Дании находится центр Международной Монтессори-ассоциации.

В Дании большинство воспитателей придерживаются взглядов Астрид Госсел, согласно которым все виды физической активности в дошкольный период носят естественный, спонтанный характер, а задачей воспитателя является создать оптимальные условия и направить их в нужное русло. Широко используется музыкальное сопровождение [14].

Детские сады в **Израиле** находятся на содержании муниципалитетов, религиозных и женских организаций. Они работают круглогодично, за исключением небольших каникул в августе. Действуют платные частные сады и группы по 5—10 детей раннего (с 3-х месяцев) и дошкольного возраста. Частные детские сады разрешено открывать только специалистам с педагогическим образованием. Муниципальные и частные детские сады контролируются Министерством образования. Все дети обязательно должны посещать старшую группу в детском саду, которая бесплатно готовит их к школе. Они овладевают разными видами художественной деятельности, слушают рассказы и сказки, учатся читать и считать, работают на компьютере, знакомятся с народными традициями [8].

Дошкольные заведения в **Китае** очень большие. Группы дневного пребывания насчитывают 25—26 детей. В Китае большое значение придается сохранению зрения детей. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется созданию среды, комфортной для зрения детей: без ярких цветов, которые бросаются в глаза, но и без особой тусклости. Одновременно у детей развивается эстетический вкус. Директивная программа Китая по дошкольному образованию указывает на обязательное создание «богатейшей среды» в ДОУ, для всевозможной деятельности ребенка, которая удовлетворяла бы все его потребности и способствовала формированию всесторонне развитой личности. Патриотическое воспитание является основой учебно-воспитательного процесса. Значительное внимание уделяется развитию физических способностей.

В Китае основными задачами физического воспитания в процессе подготовки к школе считают следующие: содействие оптимальному физическому развитию; формирование таких социаль-

ных качеств, как дисциплинированность, справедливость, ответственность, честность, сотрудничество; развитие основных двигательных навыков и понятия о правилах безопасности; формирование интереса и любви к спорту. Основными видами физической активности воспитанников детских садов являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания [15].

Традиции общественного дошкольного воспитания в **Германии** являются одними из самых давних. В середине XIX в. трудами Фридриха Фребеля и его последователей в Германии создаются дошкольные учреждения, которые затем получают признание и распространение во многих странах мира, в том числе и России.

Дошкольное образование в Германии представлено детскими садами (Kindergarten). Детские сады принимают детей в возрасте от 3 до 6 лет, до того, как они идут в школу. Дошкольное образование в Германии необязательно, детские сады не входят в систему обязательного образования. Обучение начинается с 6-летнего возраста и согласно государственным законам является обязательным для всех детей [73].

С 1957 г. в Западной Германии действует закон о свободном посещении детских садов, 20% из которых содержит государство, 80% принадлежат церковным общинам, профсоюзам, немецкому Красному Кресту, службе молодежи и другим благотворительным обществам.

В Германии существуют следующие типы дошкольных заведений:

- детские сады с полным или неполным днем, предназначенные для детей 3—6 лет;
- одnogрупповые дошкольные заведения (преимущественно для старших дошкольников);
- пришкольные группы (для 5-летних детей);
- подготовительные классы основной школы, которые воспитывают и учат 5-летних детей;
- круглосуточные интернаты для здоровых детей в возрасте от 3-х до 6-ти лет;
- интернаты для детей с проблемами здоровья и развития;
- материнские центры. В них матери вместе с детьми занимаются интересной и полезной деятельностью, общаются между собой и специалистами по педагогике и психологии [8].

Главные концептуальные принципы воспитания детей реализуются в детских садах свободного и открытого типов. Самый распространенный тип свободного детского сада — штейнеровские детские сады и детские сады Монтессори.

Открытый детский сад организован на ситуативно-ориентированной концепции дошкольного воспитания, для которого характерны: открытое планирование с участием детей; учеба на базе реальных жизненных связей; единство игры и учебы; разновозрастная организация жизни и деятельности; связь с общественностью; сотрудничество родителей и дошкольного заведения.

В Германии предполагается наличие в детском саду спланированных и хорошо оборудованных центров — помещений для ролевых, сюжетных, режиссерских игр, для конструирования и экспериментирования. Для физической активности выделяется зал [65].

На занятиях по физическому воспитанию применяются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, часто в программу включаются игры на воде и обучение плаванию. В одном из детских садов в качестве эксперимента в занятия введены прыжки на батуте [15].

В США на развитие системы дошкольного воспитания повлияла реализация программы «Хад Старт» (1965), которая предусматривала увеличение ассигнований на создание дошкольных заведений, прежде всего для детей из малообеспеченных семей. В настоящее время в США посещение дошкольных учебных заведений является нормой подготовки к школе.

Потребности семей повлекли за собой формирование разнообразных типов заведений дошкольного образования. Каждый штат США имеет свои образовательные стандарты, а каждое заведение работает по собственной программе.

Концепция дошкольного воспитания в США заключается в развитии личности ребенка через приобретение им опыта. Значительное внимание уделяется развитию детского творчества и одаренности. В процессе привлечения к искусству у детей развиваются способности к общению [8]. В Соединенных Штатах Америки практикуется включение в обычную группу детского сада детей с недостатками развития.

Требования американской Национальной ассоциации образования маленьких детей США ориентируют дошкольные учреждения

на развитие и образование «ребенка в целом»: практика должна соответствовать уровню развития детей, т.е. учебный курс не должен расчленяться на отдельные дисциплины [4].

Программа «Шаг за шагом» (Джоржтаунский университет, Вашингтон, США) вообще отрицает занятия как особую форму обучения детей дошкольного возраста, а все образование рекомендует строить через игру и самостоятельную деятельность детей. Занятия физической культурой этой программой не предусмотрены. Организованная двигательная деятельность детей исключена из режима дня в пользу самостоятельной. Поэтому процесс развития ребенка в определенной мере носит спонтанно-беспорядочный и хаотичный характер.

Американские специалисты полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольный период является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников. Основными аспектами программы дошкольного физического воспитания в США считаются формирование психомоторных навыков, подвижные игры, гимнастика, танцы, физическая подготовленность, игры на воде [15].

В Турции на дошкольное воспитание влияют традиционные для ислама ценности многодетного семейного воспитания и роли женщины в семье. В системе общественного дошкольного образования (ясли, частные, фабричные, экспериментальные детские сады) воспитывается 10 детей от рождения до шести лет. Однако ее материальная, научно методическая базы нуждаются в существенном улучшении. Цель и содержание дошкольного образования отвечают общему направлению национального образования: физическое, умственное, эмоциональное развитие детей; формирование социальных навыков поведения; развитие речевой компетенции; подготовка к учебе в школе [8].

Дошкольные заведения в **Финляндии** существуют с 50-х гг. XIX столетия. Некоторое время они работали по фребелевской системе. В поисках рациональных моделей работы дошкольных заведений апробировались американская, шведская системы и система Монтессори.

Общественное дошкольное воспитание в Финляндии осуществляется в тесной связи с семьей. Каждый третий ребенок до 3-х лет

и почти все дети дошкольного возраста (за год до школы) воспитываются в заведениях системы дошкольного образования [8].

В Финляндии физическое воспитание в дошкольном периоде направлено на совершенствование двигательной координации и основных двигательных умений и навыков. В процессе занятий физическим воспитанием педагогом должны всячески поощряться проявления инициативы и любознательности, что позволит совершенствовать самооценку занимающихся.

В Финляндии, согласно рекомендациям 1984 г., в программу физического воспитания дошкольников включены такие виды, как гимнастика, упражнения под музыку, подвижные и спортивные игры, катание на лыжах, коньках, обучение плаванию, развлекательное ориентирование [14].

Франция по количеству детей, вовлеченных в систему общественного дошкольного воспитания (его история насчитывает до 200 лет), занимает одно из первых мест в мире. Ее дошкольная педагогика вобрала лучшие теории воспитания отечественных (П.Кергомар, С.Френе) и зарубежных педагогов (М.Монтессори, Ж.-О.Декроли, Ж.Пиаже). Основными типами дошкольных заведений, в которых воспитывают детей от 2-х до 6-ти лет, являются материнские школы, классы для малышей при начальных школах, детские сады. Главной формой занятий в материнской школе является игра. В 1975 г. во Франции был принят закон о школе, который предусматривал мероприятия по обеспечению преемственности между дошкольным воспитанием и школьным обучением. Действует единственная, обязательная для всех учебных заведений государственная образовательная программа. Обучает детей в материнской и начальной школах один педагог, который осуществляет тесную связь между дошкольным и школьным обучением. Благодаря этому в материнских школах и классах для малышей при школах учатся все дошкольники 5—6 лет, а младшие дети обеспечены дошкольными заведениями на 75% [8].

Общей целью дошкольного воспитания является развитие физических, социальных, поведенческих и интеллектуальных навыков, необходимых для формирования умения жить в современном обществе. Преимущество предоставляют не накоплению знаний, а развитию детской инициативы, воспитанию социальной компетенции. Работа дошкольных заведений направлена на то, чтобы

вести ребенка в жизнь коллектива, развить навыки разных видов деятельности, сформировать стремление к знаниям, научить выстраивать отношения с другими детьми.

Роль воспитателя заключается в направлении развития, в создании развивающей среды, в изучении поведения и психологии детей, организации их досуга. Воспитание младших детей имеет целью развитие игровой деятельности, органов чувств, моторики. В графике занятий много времени отводится физкультуре, музыке. Дети шестого года жизни готовятся к школьной учебе на обязательных для них занятиях по чтению, письму, графике, математике, однако распорядок их проведения определяется на основе свободного выбора ребенка.

Дошкольные заведения **Швейцарии** (детские сады или детские школы) предназначены для воспитания детей 4—6 лет. Кроме государственных, существует много частных дошкольных заведений, которые в течение пяти дней в неделю работают по несколько часов в день и размещаются преимущественно в одноэтажных коттеджах с площадками для прогулок и занятий физической культурой. Исторически сложились две концепции воспитания детей дошкольного возраста: в немецкой части страны концепция основана на идеях Ф.Фребеля, в романской — женевского направления (Е.Клапаред, А.Ферьер, Ж.Пиаже) и типа Монтессори. Немецкоязычные и романоязычные детские сады работают по разным программам. Швейцарские дошкольные заведения хорошо оборудованы, в них много дидактического, игрового материала для занятий и самостоятельной деятельности детей.

Постоянно идет поиск эффективных путей взаимодействия дошкольных заведений и начальной школы, организуются комплексы «детский сад — школа» для подготовки детей к школе [8].

В **Японии** в детском саду главной задачей является воспитание у детей с самых ранних лет жизни уважения к собственному здоровью и желания беречь его. Об этом свидетельствует тот факт, что в каждом дошкольном учреждении за здоровьем ребенка следит коллектив медицинских работников, в состав которого входят доктор, медицинская сестра, стоматолог, фармацевт, куратор здоровья. Каждый детский сад оснащен бассейном и даже во время каникул дети могут приходить и плавать в нем [23].

Японская система воспитания ориентирована на раннее выявление задатков и естественное развитие способностей. Задача педагогов заключается в том, чтобы научить детей общаться, заботиться, чтобы каждый ребенок чувствовал комфорт, равноправие, а группа развивалась на основе дружбы и сотрудничества. Педагог не делает детям замечаний. Утверждается, что судьба человека зависит не столько от одаренности, сколько от терпения, работоспособности, усидчивости и старательности. В связи с этим важная роль отводится соблюдению режима жизни и деятельности — рано вставать, быть аккуратным, много работать, правильно питаться, владеть формами вежливости, приветствия, благодарности. В воспитании детей одобряются уважение к старшим, умение понимать другого человека, подчиняться общим правилам, быть толерантным [8].

В детских садах Японии распространена свободная игра, заключающаяся в том, что ребенок делает, что хочет, — рисует, строит модели, участвует в сюжетно-ролевых и в дидактических играх. Среди совместных игр с воспитателем распространены игры с большой физической активностью — бег, танцы, игра с мячом.

Задачами дошкольного физического воспитания в Японии считаются такие: двигательное и умственное развитие, формирование доброжелательности по отношению к окружающим и дисциплинированности. В детских садах в программу по физическому воспитанию включены следующие виды физической активности: 1) ходьба, бег, прыжки; 2) метание, толкание, перетягивание, перекатывание; 3) соревнования в беге, прыжках, метании в цель; 4) групповые подвижные игры; 5) игры с мячами, веревками и другими приспособлениями; 7) ритмика [15].

Какими бы своеобразными, оригинальными не были национальные системы образования и воспитания детей дошкольного возраста, все они имеют в своей основе универсальные принципы, представляют целостную систему дошкольного воспитания и обучения как общецивилизационный феномен.

Проведенный анализ программ по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях показал, что виды физической активности, используемые на занятиях, во многих странах совпадают. В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию в дошкольный период складывается из четырех основных разделов [15].

1. Психомоторное развитие.

В ходе формирования психомоторных навыков детей знакомят с названиями частей тела, их пропорциональными размерами. Затем у детей формируется визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховое и кинестетическое восприятие.

2. Обучение двигательным умениям и навыкам.

Этот раздел включает следующие виды физической активности:

а) игровую физическую активность, направленную на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание, хватание, отбивание (мяча) ногами и руками). Помимо контроля за правильностью выполнения движений детей учат полному контролю за движением своего тела, с тем чтобы изучаемые двигательные умения могли быть использованы в различных ситуациях.

При организации игровой физической активности дошкольников следует помнить о том, что правила игр должны быть как можно более простыми, а участие в них — массовым. Основу игр соревновательного характера должны составлять взаимопомощь и сотрудничество, а основной акцент такой деятельности делается на улучшении индивидуальных результатов, а не на победе над кем-либо;

б) гимнастику, включающую упражнения на равновесие, лазанье, кувырки, упражнения на перенос веса с одной части тела на другую, а также упражнения, способствующие развитию взрывной силы, например, прыжки. Для занятий гимнастикой с дошкольниками необходим простейший инвентарь: деревянные скамейки, кубы и др.;

в) танцы, посредством которых дети учатся придавать движениям интерпретирующий, выразительный и коммуникативный характер. На занятиях танцами детей учат адекватно воспринимать и оценивать пространство, время и силу, взаимоотношения со своими сверстниками и окружающим миром. Танец подразумевает исследовательскую, импровизационную и изобретательскую деятельность детей. Посредством танца у детей развивают чувство ритма. В процессе танца детьми используются различные движения и их сочетания.

3. Физическая подготовленность.

Является важнейшим разделом программ по физическому воспитанию дошкольников. Именно на этом, начальном, этапе дети

должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм. В доступной форме детям должны объясняться такие понятия, как активный образ жизни, правильное питание, из взаимосвязь и значение.

Помимо теоретической подготовки в рамках этого раздела должно проводиться тестирование уровня физической подготовленности дошкольников. Однако в большинстве стран еще не разработаны тесты, позволяющие оценивать уровень развития компонентов физической подготовленности детей дошкольного возраста.

4. Плавание и игры на воде.

Этот раздел программы по физическому воспитанию является важным для детей дошкольного возраста и при наличии условий (бассейн, квалифицированные инструкторы) его рекомендуется использовать при работе с детьми дошкольного возраста. При этом детей учат преодолевать страх перед водой посредством игр на воде, обучают правилам безопасности на воде, а также основам плавания.

По мнению большинства исследователей, дошкольники должны овладеть и развить следующие основные двигательные умения: ходьба, бег, прыжки, спрыгивания, скачки, подскоки, лазанье, бросание, ловля, а также такие качества, как равновесие и координация.

Таким образом, наряду с отечественными, в нашей стране используются и зарубежные системы воспитания: методики Монтессори, «Пилотная школа», «Шаг за шагом», центра ранней социализации детей «Зеленая дверца» и др. В них накоплен положительный опыт работы. Как показывает практика, применение программ зарубежных авторов в образовательно-воспитательном процессе ДОО не всегда обоснованно. Материал в таких программах представлен специфично: в некоторых достаточно выраженная структура, другие в большей степени представляют собой некую философию, третьи — педагогическую технологию.

Следует отметить, что несмотря на своеобразие путей развития педагогической науки и практики, системы дошкольного образования различных стран мира стремятся к разрешению общих проблем. Речь идет об определении содержания, форм, средств и методов, наиболее подходящих для гармоничного психофизического и социального развития детей.

Глава 4

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Формы организации физического воспитания — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность [59, 69]. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- 3) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 4) активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- 5) задания на дом.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей [59]. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием.

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений, развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения изучаемых движений.

В настоящее время наиболее распространенной является трехчастная структура занятия, состоящая из вводной, основной (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и заключительной частей [59].

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- 1) разучивание строевых упражнений;
- 2) освоение разных способов ходьбы и бега;
- 3) закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);

- 4) использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- 5) развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- 6) развитие динамической ориентировки в пространстве;
- 7) вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- 8) разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений педагогом решаются уже другие задачи:

- 1) обеспечить формирование правильной осанки;
- 2) содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- 3) применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 15—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в подготовительной — до 35 мин.

Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм). Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы: большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой и сюжетный типы занятий. Занятие может также предусматривать только

закрепление и совершенствование движений. Используется и контрольный тип, когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год. При этом структура физкультурных занятий не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

В связи с тем, что основные движения включены в программу всех возрастных групп, обучение им должно строиться с учетом опыта и знаний дошкольников. Следует объяснить только новые составные элементы двигательного действия, а знакомые элементы уточняются при участии детей. Например, при разучивании прыжков в длину с места в средней группе следует уделить особое внимание сочетанию отталкивания ногами со взмахом руками, а исходное положение и приземление полностью совпадают с техникой прыжка во второй младшей группе. Поэтому прежде чем предлагать прыгнуть в длину с места, нужно закрепить правильное выполнение знакомых элементов.

Важно на протяжении всего занятия добиваться высокой активности детей. Необходимо различать умственную активность, которая связана с психической нагрузкой, и двигательную активность, которая обеспечивает физическую нагрузку. 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.

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по общей плотности занятия, которая выражена временным показателем ко всей длительности занятия, данного в процентах. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей является надежным показателем продуманного содержания занятия и его квалифицированного проведения.

Если общая плотность занятия, при правильной организации, приближается к 100%, то моторная плотность может быть оценена только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая моторная плотность может быть при условии, если на занятии

применяется 1/3 нового материала, тогда моторная плотность 65—67% считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепления и совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 68—80%.

Эффективность проведения физкультурных 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 фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

По данным Г.П.Юрко, при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15—20% от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих упражнений может составлять 40% от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70—80% от исходного, а в заключительной части занятия оно увеличивается всего на 10—15% от исходного. Спустя 3—4 мин после занятия пульс должен вернуться к исходному уровню [72].

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе. Несмотря на высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе, эти занятия исключают выполнение физических упражнений из положения сидя, лежа, они не имеют возможности использовать ползание, которое очень полезно для развития брюшного пресса и позвоночного столба. В зимнее время не предоставляется условий для выполнения сложных прыжков, лазания, подбрасывания и ловли мяча и т.д. Затруднена работа над точностью выполнения общеразвивающих упражнений, метания и других движений из-за боязни вызвать переохлаждение организма детей. В этом случае подбор упражнений регламентируется временем года, а не систематичностью в решении педагогических задач.

Физкультурные занятия на воздухе позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях: использовать различные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа (познакомить с различным положением туловища и постановки ног при вхождении и спуске по наклонной поверхности).

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма.

Утренняя гимнастика в детском саду — важная форма физического воспитания детей. Основной задачей утренней гимнастики является обеспечение перевода ребенка в бодрое состояние, активизация и содействие его перехода к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы. Включение и ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц способствует их укреплению.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малоподвижные дети вытягиваются в определенный ритм работы. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Ритмическая гимнастика оказывает благотворное влияние на весь организм в целом, поэтому рекомендуется для людей большого возрастного диапазона, в том числе и для дошкольников.

Однако анализ научно-методической литературы и результаты педагогических наблюдений показали, что в дошкольных учреждениях в работе с детьми ритмическая гимнастика используется недостаточно часто, хотя она позволяет детям осознанно владеть своим телом, передавая в движениях ритм музыки, укрепить здоровье. Ритмическая гимнастика способствует всестороннему гармоничному развитию форм тела и функций организма ребенка,

формированию музыкально-ритмических умений и навыков, воспитанию морально-волевых и этических качеств, эстетических чувств, общей культуры поведения.

Составление и разучивание комплексов ритмической гимнастики включает в себя следующие этапы:

- определение задач комплекса;
- подбор соответствующих возрасту и подготовленности детей упражнений, их дозировки и темпа;
- определение основной и заключительной частей комплекса, распределение времени на выполнение упражнений;
- подбор соответствующей музыки;
- разучивание комплекса с детьми без музыки;
- выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики проводится в 4 этапа.

1. Первичное ознакомление и начальное разучивание комплекса.
2. Углубленное разучивание (работа над точностью движений).
3. Совершенствование (работа над выразительностью движений).
4. Развитие творчества и самостоятельности детей, варьирование музыкально-ритмических движений.

Выполнять один комплекс можно в течение 1—2 месяцев, добиваясь качественного выполнения упражнений всеми детьми, увеличивая темп и достигая тем самым тренирующего эффекта. Модифицируя движения и заменяя по 1—2 упражнениям, можно постепенно перейти к другому, более сложному комплексу.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения, проводимые в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.). Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка.

Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами,

шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др. Включаются в физкультминутку также подскоки и ходьба.

В физкультминутки можно включать 2—3 упражнения для плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища [33; 39].

Важно в работе с дошкольниками использовать **функциональную гимнастику** (дыхательную, глазодвигательную, пальчиковую, психогимнастику), направленную на улучшение работы основных физиологических систем и органов растущего организма, совершенствование функций психики ребенка-дошкольника.

Для формирования навыков правильного дыхания необходимо использование **дыхательных упражнений**, благодаря которым происходит становление и совершенствование разнообразных функций дыхательной системы: повышение эффективности газообмена, физической и умственной работоспособности, регуляции психического состояния и т.п. Формирование навыков правильного рационального дыхания является одним из условий, способствующих укреплению здоровья ребенка, повышению сопротивляемости его организма к различным заболеваниям.

Работу надо начинать с обучения дошкольников специальным дыхательным упражнениям (управление дыханием через нос или рот; регуляция легочной вентиляции; владение различными типами дыхания). Также важно использовать в работе и лечебно-оздоровительные дыхательные упражнения (например, широко известные в нашей стране методики дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко и др.).

Дыхательной гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2—3 мин. Количество упражнений в комплексе 4—5, каждое упражнение выполняется 2—3 раза. Продолжительность дыхательного акта для детей дошкольного возраста до 3—4 счетов. Исходное положение при выполнении гимнастики — стоя, сидя, упор сидя или лежа.

Для совершенствования функции внешнего дыхания целесообразно использование игр и упражнений игрового характера с произношением во время выхода различных звуков, стихотворных строк, пением песенок в такт ходьбе (звукоречевая гимнастика).

Необходимость проведения профилактической работы по укреплению и сохранению на необходимом уровне функционирования зрительного аппарата у детей обусловлена, прежде всего, резким распространением среди них нарушений зрения. Профилактические меры по сохранению зрения включают в себя не только соблюдение гигиенических правил, но и выполнение специальных упражнений, связанных непосредственно с теми или иными движениями глаз. Данные упражнения тренируют глазодвигательные мышцы, активизируют кровообращение в области глаз, снимая тем самым утомление.

Глазодвигательная гимнастика включает в себя упражнения восстановительного и тренирующего характера, которые предназначены для отдыха глаз. Специальные зрительные упражнения тренируют глазодвигательные мышцы, повышают зрительную выносливость и способность к точной фокусировке на различные расстояния.

Комплекс глазодвигательной гимнастики желательно выполнять не менее двух раз в день, в среднем по 2—5 мин. В комплекс глазодвигательной гимнастики можно включать 5—6 упражнений, повторять упражнения рекомендуется от 4—6 до 8—10 раз. Важно следить, чтобы дети выполняли упражнения для глаз легко, без напряжения.

В качестве средств глазодвигательной гимнастики целесообразно использовать специальные восстановительные и тренирующие зрительные игры: «Цветные сны», «Угадай погоду», «Флажок» и др.

В процессе жизнедеятельности ребенка выполнение двигательных действий в значительной степени зависит от уровня развития координационных способностей рук. Координация рук находится в тесной взаимосвязи со степенью созревания центральной нервной системы, развитием речи, умственных способностей. Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка функционирования каждого пальца, необходимо научить детей координированно и ловко ими манипулировать.

Пальчиковая гимнастика направлена на совершенствование мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста. В комплекс гимнастики входят от 6—8 до 10 упражнений. Специальные задания для рук выполняются как с предметами, так и без них. Все

упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершение — двумя руками вместе. Каждый комплекс пальчиковой гимнастики имеет свое сюжетно-образное название, проводится в течение 3—5 мин 2—3 раза в день.

Психогимнастика направлена на совершенствование автоматизированной и выразительной моторики, выражение различных эмоциональных состояний и отдельных черт характера персонажей посредством образных выражений, потешек, отрывков из сказок. При составлении комплексов психогимнастики рекомендуют включать выразительные движения мышц лица (мимика), мышц тела (пантомимика), выразительность речи (вокальная мимика), имитационные, ритмические и релаксационные упражнения, игры и этюды.

Корригирующая гимнастика предназначена для профилактики коррекции различных деформаций опорно-двигательного аппарата (осанки, свода стопы). В работе можно использовать комплексы, которые содержат 6—8 упражнений. Продолжительность выполнения 10—15 мин.

Упражнения выполняются в среднем или медленном темпе. Между упражнениями не должно быть длительных интервалов отдыха. В течение недели желательно проводить 2—3 занятия корригирующей гимнастикой.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Целесообразно подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно на воздухе, способствуют укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике обострений заболеваний.

Игры проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

При распределении игр на день, неделю, месяц и т.д. воспитатель планирует использование многообразного двигательного материала, его повторяемость и вариативность, обеспечивающие систему совершенствования двигательных навыков.

Организация двигательной и игровой деятельности проводится с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребенка. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение дня.

Во время прогулки ребенок упражняется в езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катании на коньках; играет в настольный теннис, бадминтон, кегли, баскетбол, городки, лапту и др. Все эти игры проводятся в зависимости от времени года и погодных условий. В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения с мячом и различные манипуляции с ним (т.е. овладение «школой мяча»).

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

В.Л.Старковская предлагает использовать различные варианты проведения подвижных игр на воздухе [58].

1. Проведение подвижных игр по типу физкультурного занятия (игровой вариант).
2. Комплекс игр с элементами спорта.
3. Подвижные игры разной интенсивности.
4. Комплекс подвижных игр с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми.
5. Сюжетные подвижные игры.
6. Игры с элементами спортивного ориентирования.
7. Индивидуальная работа по проведению подвижных игр.
8. Самостоятельная игровая деятельность детей при опосредованном руководстве со стороны педагога.

Спортивные игры и упражнения адекватны потребностям растущего организма ребенка в движении. Особый интерес вызывают у детей спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и т.д.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на коньках, ходьба на лыжах и др.), которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем детского организма, улучшению физического

развития и физической подготовленности детей. Они проводятся в любое время года на открытом воздухе, что является эффективным средством укрепления здоровья дошкольников.

Элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны в работе с детьми, но и целесообразны. При этом ни в коем случае не следует механически переносить методику проведения спортивных тренировок в дошкольное учреждение. Возрастные особенности и физические возможности детей определяют специфические методы обучения и форму проведения занятий спортивными играми и упражнениями. В зависимости от того, насколько это учитывается, данные физические упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении.

Особое внимание в режиме дня дошкольного учреждения и семье должно уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия на организм ребенка в течение длительного времени.

Для этого необходимы:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- соблюдение гигиенических требований;
- поддержание режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах;
- комплекс гигиенических процедур;
- хождение босиком на занятиях физической культурой;
- использование специальных закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны; контрастные водные процедуры).

Экскурсии и прогулки за пределы детского сада способствуют реализации познавательных задач. Они содействуют укреплению здоровья, физическому, эстетическому, нравственному, интеллектуальному развитию.

Прогулки и экскурсии осуществляются регулярно, начиная с первой младшей группы, с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача.

Прогулки и экскурсии позволяют познакомить ребенка с общественными учреждениями, например, центром детского творчества, спортивной школой, стадионом, физкультурными площадками и т.д.

В 5—7 лет ребенок уже обладает довольно большим двигательным опытом, самостоятельностью, организованностью, что позволяет проводить туристские прогулки.

Индивидуальная работа с ребенком. Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития, которые оказывают влияние на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют воспитателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, воспитатель учитывает его двигательные интересы, предлагает разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. С ребенком также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств.

Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка складывается из знаний и умений, двигательных навыков, сформированных у ребенка в организованных формах двигательной деятельности. Она целенаправленно организуется педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет их корректировку. В самостоятельной двигательной

деятельности ребенок достигает поставленной цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, педагог активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, предоставляя ему возможность принятия решений. Воспитатель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия [58].

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста в зависимости от возрастных особенностей проходит под опосредованным руководством или наблюдением педагога. Активная деятельность дошкольников целесообразна во время утренней и вечерней прогулок.

Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями с различными физкультурными пособиями, подвижные, спортивные игры и упражнения определяются самими детьми. Характер этой деятельности зависит от индивидуальных проявлений, физического развития и подготовленности, двигательных возможностей и интересов детей.

Создавая полноценные условия для самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста в повседневной жизни, педагог тем самым обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для поддержания здорового психофизического состояния ребенка в течение дня. Благодаря самоорганизации двигательных действий расширяется двигательный опыт дошкольников; совершенствуются приобретенные навыки, развиваются физические и морально-волевые качества и способности детей, повышается их интерес к занятиям физической культурой и спортом.

При планировании работы по организации самостоятельной двигательной деятельности детей необходимо уделить внимание использованию физкультурного инвентаря (игрушек, пособий,

мелкого и крупного оборудования), подбирая его по признаку разнообразия движений и варьирования двигательных действий в целях дальнейшей работы с детьми по закреплению и совершенствованию приобретаемых навыков.

Большое место в самостоятельной двигательной деятельности должны занимать подвижные игры, которые способствуют развитию творческих способностей и организаторских навыков детей. Участие детей в спортивных играх и упражнениях содействует более качественному усвоению правил этих игр, овладению простейшими элементами их техники, дальнейшим занятиям данными видами спорта. Важно при этом, чтобы дети чередовали свою деятельность, требующую определенного умственного напряжения, с активным отдыхом, что позволяет поддерживать у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность детского организма на протяжении всего дня.

Активный отдых дошкольников представлен физкультурным праздником, физкультурным и музыкальным видами досуга, каникулами, днями здоровья.

Физкультурный праздник является особым, радостным событием в жизни ребенка. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение. В программу физкультурного праздника как одного из видов активного отдыха детей входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие [41].

Планирование праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной возрастной группы и их двигательных возможностей.

Подготовка к спортивному празднику начинается заранее и ведется планомерно. Сценарий праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Для оздоровления детей, поддержания положительного эмоционального состояния дошкольников во всех возрастных группах дошкольного учреждения не реже 1 раза в квартал проводятся дни здоровья — дни отдыха, игр и развлечений. Большое внимание при планировании данной формы работы следует уделять самостоятельной двигательной и игровой деятельности детей.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Праздник состоит из трех частей. Первая часть праздника, как правило, проходит в форме физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем. После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников. Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д. В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

На праздниках используются красочные атрибуты и оформление, музыкальное сопровождение, что делает его привлекательным и интересным. В подготовке и проведении праздника принимает участие весь педагогический коллектив: заведующий, старший воспитатель, музыкальный руководитель, руководитель по ФИЗО, воспитатели. Длительность праздника не превышает 45 мин — 1 ч.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические

упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении этого досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, ринго, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга

является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений. Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит **музыкальный досуг**. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Цель проведения **дней здоровья** — профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается его пребывание на воздухе, на природе, не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью. В группах царит праздничная, радостная атмосфера, педагог старается предотвратить конфликты, обеспечивает спокойное общение детей друг с другом.

Каникулы, так же как и день здоровья, направлены на охрану нервной системы, оздоровление организма ребенка. Содержание каникул состоит в организации художественно-творческой, музыкальной и физкультурной деятельности. Организация каникул требует тщательной подготовки педагога, продуманности и творческой атмосферы.

Задания на дом позволяют согласовывать выполнение физических упражнений и игр ребенка в дошкольном учреждении и в семье. Домашние задания выполняются ребенком дома под контролем родителей или вместе с ними.

Успешному решению задач физического воспитания способствуют организуемые воспитателем консультации для родителей. Педагог объясняет родителям методику проведения с ребенком утренней гимнастики, физических упражнений, учит совместно решению творческих заданий. Задания на дом способствуют более тесному контакту родителей, детей и воспитателей [69].

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах

дошкольного учреждения. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры.

Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями являются еще одной формой организации физического воспитания. В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание). Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой — определенные условия в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, соответствующая одежда и обувь, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон с открытыми форточками). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики), стереотипизирует условия и поведение ребенка в дошкольном учреждении [27].

В дошкольных учреждениях применяются следующие средства закаливания.

Воздушные ванны обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах, фрамугах. Физкультурные занятия и утренняя гимнастика, в которые входят воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2—3 дня с таким же постепенным облегчением одежды детей. Это осуществляется с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них. Имеющиеся исследования педагогов, опыт работы многих детских садов подтверждают высокий результат таких систематических занятий: у детей укрепляется здоровье, снижается количество простудных и инфекционных заболеваний, вырабатывается выносливость.

Водные процедуры — это обтирание, обливание, душ, купание. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка.

При *обтирании*, состоящем из легких массирующих движений в направлении от периферии к центру, дети приучаются действовать сами при помощи отжатой варежки. Стоя в кругу или полукруге, они одновременно обтирают грудь, плечи и руки, а после этого, повернувшись в обратную сторону, передают свою варежку сзади стоящим детям, и каждый из них обтирает спину своему товарищу. Таким образом, в процессе обтирания ребенок находится в движении, не мерзнет и получает под руководством воспитателя необходимый жизненный навык.

Обливание по своему воздействию на организм ребенка сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя.

Во многих детских учреждениях при систематическом закаливании практикуется по рекомендации врачей *обливание до пояса* после утренней гимнастики (преимущественно в подготовительных

группах). Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом шею, грудь, плечи и руки, после чего тщательно вытирают тело.

Купание как регулярная ежедневная процедура — прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей — весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние.

Однако, несмотря на эффективность этой процедуры, нужно подводить к ней детей очень осторожно — путем предварительного регулярного обтирания и обливания под душем с постепенным снижением температуры воды. Недостаточная зрелость у детей терморегуляторных функций и в связи с этим большая отдача тепла через кожу в окружающую среду определяют необходимость двигательной активности детей во время купания.

Солнечные ванны. Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, которые обладают бактерицидным действием (останавливают развитие бактерий), антирахитическим (улучшают деятельность нервной системы, повышают обменные процессы, укрепляют костно-мышечную систему), эритемным (увеличивают приток крови и вызывают покраснение кожи, переходящее в загар).

Такое многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и нарушение сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей. Опыт лучших детских садов подтверждает, что систематическое закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении, только тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями.

Все формы физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают оптимальный двигательный режим, тем самым обеспечивая оздоровление каждого ребенка-дошкольника.

При организации и проведении воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать фольклорный материал о здоровье (прибаутки и шуточные советы, присловья, приговорки, пожелания и приветствия, потешки, пословицы и поговорки, загадки), которые способствуют быстрому освоению детьми знаний о ценности здоровья и компонентах здорового образа жизни, о значении регулярных занятий физической культурой, питании, гигиенической культуре.

Основными критериями оценки содержания и методов физкультурно-оздоровительной деятельности детей в дошкольном учреждении являются:

- создание условий для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;

- реализация индивидуального подхода к детям в процессе оздоровительной деятельности;

- приобщение детей к ценностям здорового образа жизни;

- создание условий для творческого самовыражения детей в процессе двигательной активности;

- комплексное использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.

Систематический медико-педагогический контроль, анализ комплексных результатов наблюдений за детьми в процессе длительного времени определяет алгоритм последовательности и содержания форм проведения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников, обеспечивающих воспитание здорового ребенка.

Глава 5

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

5.1. Повышение познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания

(О.П.Кислицина, г.Мегион, ХМАО—Югра)

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу развития технологий, появления компьютера, высокой учебно-воспитательной нагрузки в детском саду и дома у большинства дошкольников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме дошкольника.

Одним из путей увеличения двигательной активности является повышение интереса дошкольников к физкультурным и спортивным занятиям. Формирование и развитие у детей дошкольного возраста интереса к занятиям по физической культуре должно осуществляться с опорой на психолого-педагогические, анатомо-физиологические основы развития детей [53; 60; 10]. Использование ряда педагогических условий, а также правильно подобранных форм работы позволит не только улучшить отношение дошкольников к физкультурным занятиям, но и повысить самостоятельную двигательную активность.

Анализируя научно-методическую литературу, разработки специалистов физической культуры и спорта, педагогов, психологов, мы пришли к мнению о том, что формирование интереса к занятиям физической культурой у детей дошкольного возраста осуществляется с опорой на проявление психофизических свойств развития дошкольников, выражающихся через демонстрацию физкультурно-спортивных упражнений, выполнение которых побуждает творческое мышление, создает наиболее благоприятные условия, проявляет творческую индивидуальность, проявление интереса у детей к физической культуре и ее ценностному ряду, применение приемов стимулирования в процессе

двигательной активности [53; 60; 10]. В связи с этим активизация познавательной деятельности детей, эффективное управление ее формированием и развитием, методическое, организационное и морально-психологическое обеспечение выступают не только как сложная педагогическая проблема, но и как важнейшая социальная задача. Использование ряда педагогических условий, а также правильно подобранные формы работы, их соотношение в различных проявлениях позволит правильно организовать проведение плановых мероприятий, что обеспечит полноценное решение данной задачи и будет способствовать повышению познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания.

Предварительно проведенное тестирование физической подготовленности показало, что 38% старших дошкольников имеют высокий уровень, 38% — средний уровень и 24% — имеют низкий уровень подготовленности. При проведении анкетирования нами было выявлено, что 71% старших дошкольников имеют высокий уровень интереса к физкультурным занятиям и 29% средний уровень. Низкий уровень не был выявлен ни у одного ребенка. Взаимосвязь показателей интереса и физической подготовленности составляет 0,61, что соответствует среднему уровню. Взаимосвязь между показателями интереса и здоровья — 0,58, что тоже свидетельствует о среднем уровне соотношения. И только взаимосвязь между физической подготовленностью и здоровьем — 0,3, что соответствует наличию слабой связи между показателями. Таким образом, повышая интерес к физкультурным занятиям, можно способствовать повышению уровня здоровья и физической подготовленности.

Цель программы: создание условий, способствующих повышению познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания.

Задачи программы.

1. Создать условия предметно-развивающей среды, способствующей повышению познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания.

2. Воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью.

3. Содействовать воспитанию творчества, самостоятельности и инициативы в двигательных действиях.

4. Способствовать формированию дружеских отношений в коллективе детей, чувства сопереживания за своих товарищей.

5. Формировать потребности в здоровом образе жизни у воспитанников и членов его семьи.

Содержание программы представлено в следующих модулях — «Модуль сюжетных занятий “Здоровячок”», «Реализация проекта “Малые Олимпийские игры”», «Взаимодействие детского сада с семьей», «Задания двигательной и теоретической направленности».

Модуль сюжетных занятий «Здоровячок»

Для развития познавательных способностей детей нами был разработан модуль сюжетных занятий «Здоровячок», направленный на ознакомление дошкольников со своим телом и его возможностями, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование у детей положительного отношения к своему здоровью.

Блок включает в себя 9 занятий (1 занятие в месяц) — с сентября по май учебного года.

Задачи:

1. Формировать знания о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Развивать мотивационные установки по профилактике болезней.
4. Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.

Примерное тематическое планирование занятий: Сентябрь — Что такое здоровье? Октябрь — Учимся строить свой день по расписанию. Ноябрь — Уши, носик и глаза, помогают нам всегда. Декабрь — Сказка о микробах. Январь — Польза закаливания. Февраль — Вредные привычки и их вред для организма. Март — Одевайся по погоде. Апрель — Прodelки Королевы Простуды. Май — Праздник непослушания. «Вредные советы» Г.Остера.

Модуль «Реализация проекта “Малые Олимпийские игры”»

Задачи:

1. Формировать предпосылки здорового образа жизни, знакомить детей с олимпийскими видами спорта.
2. Создать у детей представления об Олимпийских играх.
3. Воспитывать творчество, самостоятельность и инициативу в двигательных действиях.
4. Способствовать формированию интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Реализация проекта предусматривает подготовительный этап и этап непосредственного осуществления содержания.

Подготовительный этап предусматривает следующие виды работ.

Подготовка материально-технического оснащения:

- подготовка спортивного инвентаря;
- подготовка разметки, лыжни;
- подготовка музыкального сопровождения;
- изготовление атрибутики к соревновательным дням.

Работа воспитателей:

- подготовка сценариев мероприятий;
- работа с родителями;
- подготовка призов, грамот, дипломов, подарков для победителей праздничных соревнований и конкурсов;
- знакомство детей с историей возникновения Олимпийских игр;
- оформление стенда для родителей;
- подготовка детей для участия;
- разработка эмблемы.

Работа музыкального руководителя:

- подготовка педагогов;
- обеспечение музыкального сопровождения номеров программы праздника.

Работа инструктора по физической культуре:

- тренировка детей и команд для участия в соревнованиях;

- составление перечня инвентаря и оборудования, необходимых для проведения праздничных соревнований игр и аттракционов;
- изготовление недостающего инвентаря и оборудования;
- приведение в порядок спортивных площадок, спортивного оборудования для соревнований.

Организация работы по рекламе:

- реклама в детском саду;
- реклама в СМИ (приглашение СМИ);
- реклама в интернет-представительстве МДОУ.

Модуль «Взаимодействие детского сада с семьей»

Причиной формирования определенного отношения к здоровью являются непосредственно взрослые как носители определенных физических и психических качеств [71]. Родители, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не могут сформировать правильного отношения к здоровью у своего ребенка. Взрослые должны помнить, что малыш не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу или указание.

Сотрудникам детских учреждений необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении положительного семейного опыта воспитания детей. В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут повысить эффективность работы по оздоровлению детей, получить необходимые знания о физическом развитии ребенка. В своей работе мы используем совместные занятия с детьми и родителями, проводим консультации.

Задачи совместных занятий родителей с детьми.

1. Помочь приобрести родителям и детям доверительно-деловые взаимоотношения друг с другом в совместной двигательной-игровой деятельности.

2. Расширить знания о физическом воспитании ребенка (закаливание, укрепление здоровья с помощью физических упражнений, подвижных игр, здоровьесберегающих методик).

3. Сформировать потребности в здоровом образе жизни в своей семье.

В совместной и самостоятельной деятельности детей мы использовали ряд дидактических игр, направленных на закрепление знаний о видах спорта и физической культуре в целом.

Модуль «Задания двигательной и теоретической направленности»

Была разработана и внедрена в практику физического воспитания детей система заданий двигательной и теоретической направленности, выполняя которые в процессе физкультурных занятий дошкольник овладевает двигательными умениями и навыками, получает новые знания о своем теле и его возможностях, приобретает уверенность в том, что каждое занятие приносит пользу организму, формирует стройную осанку, приносит положительные эмоции, расширяет их кругозор о физической культуре.

Для *оценки эффективности* реализации программы повышения познавательной активности старших дошкольников был проведен педагогический эксперимент. Нами были выделены экспериментальная и контрольная группы детей старшего дошкольного возраста. Дошкольники контрольной группы (20 воспитанников д/с «Морозко») занимались по традиционной методике физического воспитания. В учебно-воспитательном процессе детей экспериментальной группы (20 воспитанников группы общеразвивающей направленности детей 6—7 лет д/с «Улыбка») использовалась разработанная нами программа повышения познавательной активности старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Нами было проведено педагогическое тестирование, позволившее сравнить уровень физической подготовленности и выявить особенности проявления физических способностей у дошкольников 6 лет, занимающихся по традиционной и экспериментальной методикам физического воспитания.

В результате исследования оказалось, что 38% старших дошкольников экспериментальной группы имеют высокий уровень физической подготовленности, 38% — средний уровень и 24% — низкий. В контрольной группе только 20% детей имеют высокий уровень физической подготовленности, 60% — средний, 20% — низкий.

Наши исследования позволили выявить уровни сформированности двигательных умений (таблица 1), используя качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль. В экспериментальной группе высокий уровень освоения техники бега показали 60% воспитанников, средний уровень освоения — 40%. Качественные показатели освоения техники бега в контрольной группе следующие: у 44% детей — высокий уровень, у 25% — средний и низкий у 31% детей.

Таблица 1

**Уровень проявления физических способностей
у дошкольников 6—7 лет**

| Группа | Уровни освоения | Качественные показатели бега, % | Качественные показатели прыжка в длину с места, % | Качественные показатели метания правой рукой, % | Качественные показатели метания левой рукой, % |
|--------|-----------------|---------------------------------|---|---|--|
| ЭГ | В | 60% | 56% | 19% | 13% |
| | С | 40% | 44% | 81% | 81% |
| | Н | 0 | 0 | 0% | 6% |
| КГ | В | 44% | 87% | 13% | 50% |
| | С | 25% | 13% | 75% | 37% |
| | Н | 31% | 0% | 12% | 13% |

Уровень освоения прыжка в длину с места у детей д/с «Улыбка»: 56% имеют высокий уровень и 44% — средний уровень освоения техники, низкий уровень отсутствует. В д/с «Морозко» высокий уровень освоения прыжка в длину с места у 87% и средний у 13%, низкий уровень отсутствует.

Освоение техники метания вдаль правой рукой у детей экспериментальной группы: высокий уровень — 19%, средний уровень — 81%, низкий отсутствует, левой рукой: 13% — высокий уровень, средний — 81%, низкий уровень — 6%. В контрольной группе дошкольников высокий уровень в метании правой рукой у 13%, средний — у 75%, низкий — у 12%, левой рукой: у 50% высокий уровень, средний — у 37% и низкий у 13% обследуемых.

Физическое развитие, потребность к двигательной активности, изменение функциональных возможностей детей служат существенными показателями оценки педагогических воздействий на

занимающихся физической культурой. К ним может быть отнесен и показатель проявления интереса к физкультурным занятиям.

Анкетирование родителей показало, что их отношения к занятиям физической культурой и спортом изменилось в положительную сторону после участия в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду, и повысилась активность в этой сфере. Большинство опрошенных отметили, что у членов их семьи расширился объем двигательной активности.

Проанализировав результаты опроса детей с опорой на наглядный материал с целью выявления теоретических знаний (таблица 2), мы выявили, что 60% старших дошкольников имеют высокий уровень информированности о спорте, его видах и отношении к занятиям физической культурой и 40% средний. Низкий уровень не был выявлен ни у одного ребенка. Воспитанники детского сада «Морозко» показали следующие результаты, высокий уровень у 40% детей, средний уровень — 30%, низкий уровень — 30% [43].

Таблица 2

**Средние показатели уровня теоретических знаний
у дошкольников 6 лет**

| Наименование д/с | Уровень теоретических знаний. |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Детский сад «Улыбка» ЭГ | В — 60% С — 40% Н — 0% |
| Детский сад «Морозко» КГ | В — 40% С — 30% Н — 30% |

Таким образом, проведенное исследование показало, что повышая познавательную активность дошкольников в процессе физического воспитания, можно способствовать улучшению их физического развития и подготовленности, формированию знаний и повышению осведомленности в вопросах использования средств физической культуры для сохранения здоровья, а также повышению самостоятельной двигательной активности дошкольников.

5.2. Организация внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников с использованием тренажеров

(Н.Е.Биричевская, Кондинский р-н, ХМАО—Югра)

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики [67].

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества, в том числе и будущее нашего региона [12; 21; 36].

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается право каждого маленького гражданина на жизнь. Государство отвечает за создание условий, обеспечивающих в максимальной степени их выживание и здоровое развитие. В сложившейся ситуации здоровье можно рассматривать как важнейшую предпосылку формирования личности ребенка. Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Понятие здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного и двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга [6; 13; 29].

Здоровый образ жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

На состояние здоровья наших детей, живущих в районах, приравненных к районам Крайнего Севера, оказывают существенное влияние суровые природно-климатические условия нашего региона, неблагоприятная развивающаяся промышленность, наследственность, образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Проанализировав результаты мониторинга (2011/2012 уч.г.) физической подготовленности детей и определения темпов прироста показателей физических качеств в МАДОУ ДСКВ «Родничок» можно отметить: несмотря на то, что ребенок показал высокий уровень физической подготовленности, по некоторым выполненным тестам процент прироста оказался неудовлетворительным.

В МАДОУ ДСКВ созданы все условия для укрепления здоровья детей, которые обладают сберегающими свойствами. За период 2010—2012 гг. увеличилось количество детей с I и II группой здоровья, а также снизилось количество детей с III группой здоровья, однако остается проблема по заболеваемости воспитанников ОРВИ и ОРЗ в период сезонных вспышек. Наблюдается увеличение количества детей диспансерной группы с другими заболеваниями (плоскостопие, деформация стоп, ММД).

Выявилась необходимость поиска эффективных и современных форм, применения нетрадиционных средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Одной из таких форм является проведение дополнительных занятий, имеющих высокую оздоровительную направленность, с использованием тренажеров простого и сложного вида. Таким образом, актуальным стал вопрос о разработке проекта «С физкультурой мы дружны».

Новизна проекта заключается в том, что предложен новый подход к повышению двигательной активности и оздоровлению дошкольников путем организации и проведения дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий с использованием тренажеров, имеющих развивающую, оздоровительную и корригирующую направленность.

Целью проекта является содействие укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию детей с использованием эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи проекта:

1. Способствовать тренировке всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

2. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения двигательной нагрузки на всю мускулатуру.

3. Развивать у детей общую выносливость и физические качества в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями.

4. Формировать у каждого ребенка умение овладеть определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при работе с тренажерами.

5. Повышение уровня компетентности родителей по вопросам здорового образа жизни.

Участниками проекта являются воспитанники дошкольного образовательного учреждения 4—7 лет, семьи воспитанников, посещающих дошкольное образовательное учреждение, педагогический коллектив образовательного учреждения.

Проект «С физкультурой мы дружны» рассчитан на 1 год.

Проект построен на основных принципах:

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых занятий, мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышения уровня двигательной активности воспитанников, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип доступности — использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей на дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях, имеющих развивающую, оздоровительную и корректирующую направленность.

3. Принцип систематичности — организация и проведение дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий с использованием тренажеров и мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

4. Принцип результативности и гарантированности — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки,

гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

5. Принцип активности и сознательности — участие педагогов, родителей в поиске и внедрении эффективных форм и методов целенаправленной деятельности по повышению двигательной активности и оздоровлению детей.

Проект предполагает применение технологий.

1. Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии направлены на воспитание у дошкольников культуры здоровья, становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

3. Технологии личностно ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий — обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

5. Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством инструктора по физической культуре и медицинского персонала ДОУ. К ним относятся: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского

здоровья; организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

6. Технологии валеологического просвещения родителей. Задача данных технологий — обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников МАДОУ ДСКВ.

Проект рассчитан на 3 профильные группы: детей среднего возраста, старшего возраста, подготовительного возраста. Набор детей осуществляется по желанию детей с согласия родителей. Численный состав детей формируется исходя из запросов родителей и желаний детей. Форма занятий — подгрупповые. Количество занятий в год: средний возраст (дети 4—5 лет) — 72, старший возраст (дети 5—6 лет) — 72, подготовительный возраст (дети 6—7 лет) — 72. Место проведения занятий — спортивный зал, оснащенный тренажерами и спортивным оборудованием; спортивная площадка детского сада.

Работа с воспитанниками носит развивающую, оздоровительную и корригирующую направленность, зависит от текущего состояния ребенка.

Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Структура занятий разнообразна и включает в себя игры и игровые упражнения, музыкально-ритмические композиции, игровые самомассажи, комплексы ОРУ с разнообразным спортивным оборудованием, элементы корригирующей гимнастики, пальчикового игротренинга, упражнения на расслабление, релаксацию.

Каждый раздел программы предполагает проведение с детьми инструктажа по соблюдению техники безопасности при работе с данным тренажером.

Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Длительность непрерывной работы на одном тренажере — 1—3 мин. Занятия проводятся с подгруппой из 8—10 детей два раза в неделю во второй половине дня с соблюдением норм СанПиН. Продолжительность 15—30 мин в зависимости

от возраста детей, физической подготовленности и состояния здоровья.

Структура занятия

Подготовительная (вводная) часть.

Разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения (разные виды ходьбы, бега, прыжки, элементы корригирующей гимнастики, музыкально-ритмические композиции, комплексы ОРУ, дыхательные упражнения). Продолжительность: 5—7 мин.

Основная часть.

Физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Упражнения на тренажерах 2—3 мин. Отдых 30—40 с. Подвижные игры. Продолжительность: 15—20 мин.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, самомассаж, релаксация, мало-подвижная игра. Тесты моторного развития (по Гуревичу). Продолжительность: 3—4 мин.

Основные принципы использования тренажеров.

1. Использовать тренажеры при работе с детьми, учитывая уровень их физической подготовленности и индивидуальных возможностей.

2. Начинать упражнения на тренажерах от самых простейших, постепенно переходя к более сложным.

3. Чередовать упражнения так, чтобы нагрузка была равномерно распределена на все группы мышц.

4. С целью воспитания самостоятельности и активности предлагать детям самим придумывать упражнения, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

Проект включает в себя 5 разделов.

I раздел: Знакомство с тренажерным залом (цель: удовлетворение естественной потребности ребенка в движении).

II раздел: Знакомство с тренажерами простого типа (цель: обогащение двигательного опыта детей, необходимого в дальнейшей жизни, формирование умения регулировать деятельность физиологических процессов).

III раздел: Знакомство с работой на сложных тренажерах (цель: удовлетворение естественной потребности детей в двигательной

активности; совершенствование двигательных навыков и умений детей; формирование интереса и потребности в занятиях физической культурой).

IV раздел: Профилактика плоскостопия (цель: повышение мышечного тонуса стопы; стремление к уменьшению венозного застоя и ускорению капиллярного кровотока, улучшению функционирования периферической и центральной нервных систем, иммунной системы через рефлекторные точки стопы).

V раздел: Мониторинг (цель: выявление уровня физической подготовленности, положительной динамики в развитии двигательных навыков и умений).

Работа с родителями является весомой частью проекта (приложение) и направлена на информирование родителей о содержании работы ДОУ в плане сохранения и укрепления здоровья детей, пропаганду здорового образа жизни, вовлечение их в жизнь детского сада.

Основные принципы работы с родителями:

— принцип открытости ДОУ для семьи — каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живут и развиваются его дети;

— принцип сотрудничества педагогов и родителей в воспитании детей;

— принцип создания активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

В целях реализации проекта разработан цикл мероприятий, посвященный повышению компетентности педагогов и направленных на здоровьесбережение, формирование культуры здоровья воспитанников.

Итоги реализации проекта «С физкультурой мы дружны» (результаты мониторинга физической подготовленности детей за 2011/2012 уч.г.) представлены в таблице 3.

Результаты участия воспитанников в X районных соревнованиях «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений в 2012 г.: III место в общекомандном первенстве, III место в спортивном многоборье, II место — «Визитная карточка команды», III место в личном первенстве среди мальчиков района, а также *8 индивидуальных побед в тестовых*

заданиях: I место — бег 300 м с высокого старта (*девочки*), I место — поднимание туловища из положения лежа (*девочки*), I место — наклон вперед (*мальчики*), II место — поднимание туловища из положения лежа (*мальчики*), II место — поднимание туловища из положения лежа (*девочки*), III место — челночный бег (3*10 м) (*девочки*), III место — поднимание туловища из положения лежа (*мальчики*).

Анализ работы по проекту «С физкультурой мы дружны» позволяет сделать следующие выводы: разработанный проект доступен для освоения детьми дошкольного возраста; способствует повышению двигательной активности, формированию у дошкольников осознанного отношения к занятиям физической культурой; развитие и обогащение материальной базы ДОУ.

Таблица 3

Темпы прироста показателей физических качеств (по В.И.Усакову)

| Тест | Темпы прироста | Оценка | Кол-во детей | % |
|-------------------------------|----------------|-----------|--------------|------|
| Прыжок в длину с места | до 8 | неуд. | 3 | 7,5 |
| | 8—10 | удовлетв. | 4 | 10 |
| | 10—15 | хорошо | 8 | 20 |
| | свыше 15 | отлично | 25 | 62,5 |
| Бросок набивного мяча | до 8 | неуд. | 3 | 7,5 |
| | 8—10 | удовлетв. | 3 | 7,5 |
| | 10—15 | хорошо | 4 | 10 |
| | свыше 15 | отлично | 30 | 75 |
| Наклон вперед (гибкость) | до 8 | неуд. | 10 | 25 |
| | 8—10 | удовлетв. | 1 | 2,5 |
| | 10—15 | хорошо | 3 | 7,5 |
| | свыше 15 | отлично | 26 | 65 |
| Подъем туловища в сед за 30 с | до 8 | неуд. | 7 | 17,5 |
| | 8—10 | удовлетв. | — | — |
| | 10—15 | хорошо | 5 | 12,5 |
| | свыше 15 | отлично | 27 | 67,5 |
| Метание вдаль правая рука | до 8 | неуд. | 8 | 20 |
| | 8—10 | удовлетв. | 1 | 2,5 |
| | 10—15 | хорошо | 8 | 20 |
| | свыше 15 | отлично | 23 | 57,5 |

| | | | | |
|---------------------------|----------|-----------|----|------|
| Метание в даль левая рука | до 8 | неуд. | 7 | 17,5 |
| | 8—10 | удовлетв. | 2 | 5 |
| | 10—15 | хорошо | 3 | 7,5 |
| | свыше 15 | отлично | 28 | 70 |

Перспектива распространения программы предполагает проведение открытых мероприятий, представление опыта работы на районном, окружном, всероссийском уровнях.

5.3. Организация совместной деятельности работников дошкольного учреждения и родителей детей

(С.А. Самусева, Нижневартовск, ХМАО—Югра)

Работа с семьей — важная и сложная сторона деятельности воспитателя и других работников дошкольного учреждения. Единство в воспитании детей обеспечивает выработку правильного поведения детей, ускоряет процесс усвоения навыков, знаний и умений, способствует росту авторитета взрослых — родителей и воспитателей в глазах ребенка. Основой такого единства являются педагогические знания родителей, их осведомленность о работе дошкольных учреждений [16; 18].

В последнее время интерес к проблеме здоровья учащихся значительно вырос. Вызывает обоснованную тревогу, что состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается [55]. За время посещения детского сада численность здоровых детей сокращается в 4—5 раз — таковы данные многих авторов. Это объясняется низким исходным уровнем здоровья детей, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. А в период адаптации к условиям детского сада здоровье детей еще больше ухудшается [7].

К большому сожалению, медицина сегодня фактически не справляется с возложенными на нее обязанностями, в связи с этим возникает явная необходимость активного участия педагогов в разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий в целях улучшения ситуации со здоровьем воспитанников. На современном этапе подключение системы образования к решению проблем сохранения здоровья детей, поступающих в детский сад,

является своевременным. Вместе с тем без участия родителей детей дошкольного возраста эту проблему нельзя решить [18; 19; 52; 71]. Существующий в родительской среде барьер недоверия к детскому саду, отсутствие достаточной информации усложняют в дальнейшем процесс адаптации будущих дошкольников к условиям дошкольного образовательного учреждения. В связи с этим актуальным является поиск путей организации совместной деятельности работников дошкольного образовательного учреждения и родителей будущих воспитанников, позволяющей обеспечить успешную адаптацию детей к условиям детского сада.

Анализ научно-методической литературы показал, что период адаптации ребенка к условиям детского сада — это сложный процесс приспособления организма к новым условиям социального существования, к новому режиму [2; 72]. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребенка из условий семьи в дошкольное учреждение. Практика показывает, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить своего ребенка к этому ответственному периоду в его жизни. Для установления единства в воспитании детей в дошкольном учреждении и семье необходимо, чтобы родители ясно представляли себе, что такое детский сад, как организована в нем жизнь детей, какие задачи решаются воспитателями, чем заняты дети в течение дня, какие требования предъявляются к их поведению, какие правила существуют для родителей, чем они обусловлены.

Изучение показателей адаптированности детей 4—5-летнего возраста к условиям ДОУ — вновь прибывших в детский сад и посещающих его в течение 2—3-х лет — показало, что более высокие показатели физической подготовленности наблюдаются у детей, посещающих детский сад в течение 2—3-х лет. Общая заболеваемость детей, длительное время посещающих детский сад, значительно ниже аналогичных показателей детей, посещающих детский сад в течение 1-го года. Мальчики, посещающие д/с 2—3 года, болели в течение года 48 дней, а их сверстники, посещающие

это же учреждение 1 год, болели в среднем 83,7 дня. Таким образом, мы наблюдаем, что более высокие показатели здоровья отмечаются у детей, длительное время посещающих ДООУ. Высокая заболеваемость ОРВИ у детей, недавно пришедших в детский сад, объясняется напряжением адаптационных механизмов, приводящих к снижению их иммунитета [45].

Для более плодотворного общения между педагогами и родителями детей, планирующих посещать ДООУ «Ласточка», был создан детско-родительский клуб выходного дня «Ласточка».

Целью детско-родительского клуба выходного дня «Ласточка» является содействие гармоничному развитию личности ребенка в процессе предметно-игровой деятельности и подготовка к поступлению в детский сад.

Задачи:

1. Социально-нравственное развитие ребенка как основа формирования личности.

2. Ускорение процессов адаптации детей к условиям детского сада.

3. Приобретение опыта общения со сверстниками и взрослыми в процессе разнообразных игр и занятий.

4. Использование новых организационных способов привлечения родителей неорганизованных детей к сотрудничеству с детским садом.

5. Организация и осуществление взаимодействия с родителями детей, не посещающих детский сад.

6. Оказание квалифицированной консультативной и практической помощи родителям по уходу, воспитанию, развитию и адаптации к ДООУ их ребенка.

У молодых семей, несмотря на широкую пропаганду дошкольного образования, нет достаточного представления об особенностях пребывания ребенка в детском саду, об имеющихся там условиях воспитания и обучения. Созданный при ДООУ детско-родительский клуб выходного дня «Ласточка» оказывает существенную помощь родителям на практике преодолевать барьер недоверия к детскому саду, а полученная информация намного облегчит в дальнейшем период адаптации детей. Проводимые педагогами занятия с детьми дают педагогам возможность установить

психологический контакт с семьей ребенка и узнать особенности развития и воспитания малыша практически с его рождения.

В свою очередь дети, приходя в ДОО, в играх со сверстниками овладевают полезными знаниями и учатся общаться, родители при этом получают необходимые консультации специалистов по детскому развитию. В результате процесс адаптации, когда дети пойдут в детский сад, станет для ребенка менее болезненным, а развитие личности ребенка — более гармоничным.

По нашему замыслу клуб является дополнительным компонентом воспитательного процесса, где родители и дети могут получить знания и развить свои умения, чтобы в дальнейшем можно было детям легко адаптироваться к условиям детского сада, а родителям объединить свои усилия с педагогами по обеспечению малышу защиты, эмоционального комфорта, интересной и содержательной жизни как в детском саду, так и дома.

Родительский клуб — необходимая социальная площадка на пути решения проблем в семейном воспитании, укреплении детско-родительских отношений. Изучение родительских запросов выявило необходимость деятельности клуба по трем направлениям.

Основными принципами работы клуба являются добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики.

Родители будущих воспитанников дошкольного учреждения, участвуя в работе семейного клуба, смогут преодолеть авторитаризм и увидеть мир с позиции ребенка. Организованная совместная деятельность позволит в дальнейшем относиться к ребенку как к равному, узнать его сильные и слабые стороны и учитывать это в дальнейшем, приведет к пониманию того, что не следует сравнивать своего с другими детьми. Проявление искренней заинтересованности в действиях ребенка и готовность к эмоциональной поддержке, совместному переживанию его радостей и горестей будет способствовать установлению хороших, доверительных отношений с ребенком.

Отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Каждое занятие включает в себя игры, направленные на развитие речи, внимания, памяти и др. Игры и упражнения предыдущих занятий повторяются на последующих, что способствует лучшему закреплению пройденного материала.

Планом работы клуба предусмотрены различные формы работы с родителями — беседы, деловые игры, консультации, тренинги.

Консультирование родителей направлено на достижение глубокого, объективного понимания родителями проблем ребенка, его личности в целом, определение своей воспитательной стратегии в общении с ним и способов взаимодействия с другими участниками воспитательного процесса. В работе с родителями проводится консультирование двух типов — педагогическое (по вопросам, касающимся освоения программы, индивидуального образовательного маршрута ребенка, способов дополнительного образования) и медицинское (по вопросам, касающимся здоровья детей, индивидуальных особенностей ребенка).

Клуб выходного дня «Ласточка» создается для детей 4—5 лет, не посещающих детский сад, с целью создания условий для индивидуализации личности ребенка. Дети посещают клуб вместе с мамой или другим близким человеком. Организация работы строится на основе ведущих видов детской деятельности (в раннем возрасте — предметная деятельность, в дошкольном возрасте — игра) и с учетом индивидуальных, личностных особенностей, возможностей и интересов каждого ребенка. Программа клуба «Ласточка» рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май). Каждая встреча занимает 50—60 мин. Предусмотренные программой занятия состоят из нескольких постоянных блоков — познавательного, музыкального, творческого. В свою очередь каждый блок содержит сменяющие друг друга виды деятельности, что не дает малышу почувствовать усталость. Все виды деятельности, присутствующие на каждом занятии, подчинены одной теме, которая определяется предметами и явлениями окружающего мира малыша. Занятия проводятся педагогами детского сада. В работе с детьми используются такие средства, как игры, игровые упражнения, развлекательные мероприятия, спортивные праздники и развлечения, занятия.

Эффективность организованной деятельности в рамках детско-родительского клуба выходного дня «Ласточка» выразилась в сформированном у родителей и детей устойчивом положительном образе о дошкольном учреждении, что, в свою очередь, оказывает влияние на успешную адаптацию детей к условиям детского сада. Дети, пришедшие в детский сад после посещения клуба выходного

дня, более организованы, обладают более развитой предметной деятельностью, высокой познавательной активностью по сравнению с домашними детьми, могут разнообразнее и сосредоточеннее действовать с игрушками на протяжении достаточно продолжительного времени. Они легко вступают в контакт, в случае необходимости обращаются за помощью и достаточно быстро налаживают отношения с детьми. Эти качества отмечали воспитатели, проводившие наблюдения за детьми в группах. Опроса показал, что родители этих детей менее тревожны относительно того, что ребенок идет в детский сад. У них складывается позитивное отношение как к педагогам, так и к детскому учреждению в целом.

В таблице 4 представлен сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей 4—5-летнего возраста, посещавших детский сад в течение 2—3 лет и вновь прибывших дошкольников, среди которых были дети-участники детско-родительского клуба выходного дня «Ласточка».

Как видно из таблицы, техника ходьбы у детей, мальчиков и девочек, посещающих детский сад длительное время оценивается в 3 балла, что соответствует нормативным требованиям. У вновь прибывших в детский сад детей техника ходьбы оценена в среднем у мальчиков 2,8 баллов, у девочек — 1,5 баллов. И у детей, посещавших детско-родительский клуб, техника ходьбы в среднем у мальчиков и у девочек — 3 балла, что тоже соответствует нормативным требованиям.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей 4—5-летнего возраста

| Контингент | | Ходьба | Лазание по гимн. стенке | Бег на скорость 10 м с хода, с | Прыжок в длину с места, см | Метание в даль правой рукой, м |
|--------------------------|---|--------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | |
| Вновь прибывшие | М | 2 | 2 | 3,7 | 0,7 | 3,1 |
| | Д | 2 | 2 | 3,4 | 0,8 | 5,1 |
| Посещавшие семейный клуб | М | 3 | 3 | 3,0 | 1,3 | 9 |
| | Д | 3 | 3 | 2,8 | 1,0 | 5,3 |
| Посещающие д/с 2—3 года | М | 3 | 3 | 3,0 | 1,5 | 10 |
| | Д | 3 | 3 | 2,8 | 1,2 | 5,4 |

Изучение показателей состояния тревожности детей представлено в таблице 5.

Таблица 5

Показатели состояния тревожности детей (%)

| Тревожность | Высокая тревожность: 15—20 баллов | Средняя тревожность: 7—14 баллов | Низкая тревожность: 1—6 баллов |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Вновь прибывшие | 80 | 20 | 0 |
| Посещавшие семейный клуб | 50 | 30 | 20 |
| Посещающие д/с 2—3 года | 10 | 20 | 70 |

Видно, что тревожность у детей, посещающих детский сад и семейный клуб, ниже почти на 50%, чем у детей, вновь пришедших, — у 80% из них высокая тревожность.

Изучение степени удовлетворенности родителей, посещающих семейный клуб, показало, что всем им понравились проведенные мероприятия, предусмотренные программой. 95% опрошенных узнали что-то новое для себя об особенностях воспитания и развития ребенка и о работе детского сада [45].

Таким образом, можно отметить, что посещение детьми, будущими воспитанниками дошкольного учреждения, детско-родительского клуба выходного дня «Ласточка» позволило им приблизить показатели физической подготовленности к уровню детей, длительное время посещавших детский сад. Также доказательством эффективности проделанной работы является снижение состояния тревожности у детей, повышение педагогической грамотности родителей.

Рекомендуем администрации дошкольных общеобразовательных учреждений для организации более эффективной совместной деятельности семей будущих дошкольников и работников ДОУ организовать на базе учреждения детско-родительский клуб выходного дня. При этом каждый участник педагогического процесса выполняет свои функции и приобретает положительный опыт.

Родители:

- повышение педагогической культуры;
- разрешение противоречий между имеющимся воспитательным потенциалом семьи и его недостаточным использованием;

- формирование у них педагогических умений и навыков;
- рефлексивное отношение к себе как к воспитывающим взрослым;
- повышение степени осознанности своих прав и обязанностей по отношению к своему ребенку.

Педагогический персонал:

- установление отношений сотрудничества между субъектами образовательного процесса: детьми, родителями, педагогами;
- возрастание потребности в общении со специалистами детского сада;
- выявление особенностей детско-родительских отношений.

Дети:

- формирование понятия «семья»;
- выработка потребности радовать близких добрыми делами, заботливым отношением;
- развитие навыков взаимодействия с членами семьи;
- воспитание уважения, ласкового и чуткого отношения к близким людям;
- повышение уровня коммуникативности; физического состояния.

Медицинские работники:

- осуществление контроля за соблюдением санитарно-гигиенических требований состояния помещений детского сада;
- осуществление врачебного допуска дошкольников к занятиям физической культурой, своевременное оповещение инструктора о рекомендуемой величине физической нагрузки.

Администрации дошкольного образовательного учреждения:

- использование традиционных и нетрадиционных форм работы — организация театральных представлений, проведение конкурсов рисунков и плакатов по заявленной тематике, тестирование знаний детей.

Это позволит:

1. Познакомиться с родителями, создать благоприятный эмоциональный настрой, дать информацию о работе клуба.
2. Познакомить родителей с особенностями адаптации детей к детскому саду.

3. Способствовать сплочению родительского коллектива, формированию доверительных отношений между родителями и педагогами.

4. Создать единое образовательное пространство детского сада и семьи, в рамках которого реализуется одно из важнейших направлений работы в системе «педагог — ребенок — родитель».

Применение в работе ДОО проекта организации детско-родительского клуба выходного дня «Ласточка» позволит повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку; сформировать положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей, ускорить процесс адаптации детей к условиям детского сада, приобрести опыт общения дошкольников со сверстниками и взрослыми в процессе разнообразных игр и занятий, использовать новые организационные способы привлечения родителей неорганизованных детей к сотрудничеству с детским садом, взаимодействовать с родителями детей, не посещающими детский сад, оказать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по уходу, воспитанию, развитию и адаптации к ДОО их ребенка.

5.4. Организация физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными детьми в рамках реализации дополнительных образовательных программ

(Л.Г.Пащенко, Нижневартовск, ХМАО—Югра)

Нарушения двигательной сферы детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, приводят к ограничению их жизнедеятельности, а впоследствии — к их дезадаптации. Изменения соматического здоровья детей оказывают существенное влияние на моторику, сенсорные и коммуникативные способности, познавательную деятельность, психический статус, в том числе подвижность нервной системы. Нарушения состояния соматического здоровья определяют особенности повседневной жизненной активности ребенка, включая возможности самообслуживания и социальной активности, создают непреодолимые препятствия,

барьеры (физические и социальные) в окружающей среде — в дошкольном образовательном учреждении, дома, в сообществе, которые мешают достижению личных целей и адекватного образа жизни ребенка [26; 28; 61].

В связи с этим данная категория детей остро нуждается в восстановлении утраченных возможностей. В этом случае особую значимость приобретает адаптивная физическая культура, используемая в системе дополнительного образования детей, которая, ориентируясь на целостность ребенка с индивидуальными особенностями, способностями, возможностями, в силах изменить сложившуюся ситуацию [34; 38; 46; 54].

Дети с отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в том, чтобы комплексное коррекционное воздействие было начато как можно раньше. В настоящее время известно, что все функции центральной нервной системы лучше всего поддаются тренировке и воспитанию в период их естественного формирования. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. В связи с этим целесообразно начинать и проводить коррекционную работу по физическому воспитанию в дошкольном возрасте [44; 63; 70].

Приобретает особую актуальность разработка программы по оздоровлению детей в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе принципов восстановительной медицины с использованием методов оздоровительной физической культуры и телесно ориентированных техник.

Представленная программа дополнительного образования детей разработана в рамках приоритетного национального проекта «Образование» и рассчитана на тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, педагогов дополнительного образования, осуществляющих свою деятельность в учреждениях дополнительного образования (ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮСШОР и др.). Нормативно-правовыми документами при разработке программы явились: Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, закон РФ «Об образовании», закон РФ «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)», закон ХМАО—Югры «Об образовании в ХМАО—Югре», программа «Развитие образования города Нижневартовска на 2007—2011

годы», Типовое положение об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, Положение об адаптивной физической культуре в СДЮСШОР и др. [31; 30; 64; 67].

Целью программы является всестороннее и гармоничное физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья, занимающихся в группе оздоровительной физической культуры учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, формирование у них устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Способствовать укреплению здоровья, содействовать нормальному физическому развитию с акцентом на создание мышечного корсета и стабилизацию позвоночника.

2. Создавать физиологические предпосылки для восстановления правильного положения тела, воспитывать и закреплять навык правильной осанки.

3. Содействовать нормализации функциональных возможностей всех систем организма и особенно дыхательной и сердечно-сосудистой.

4. Способствовать повышению неспецифических защитных сил организма.

5. Развивать двигательные способности.

6. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

7. Формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

8. Воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья.

9. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Новизна предлагаемой программы заключается в дополнении существующей программы для детских садов новыми компонентами: использованием методов оздоровительной физической культуры и телесно ориентированных техник, направленных на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности детей старшего школьного возраста, имеющих

отклонения в состоянии здоровья. Разработанная программа предусматривает тесное сотрудничество тренеров-преподавателей СДЮСШОР, воспитателей, родителей и медицинских работников дошкольных учреждений.

Практическая значимость — представленное содержание изучаемых разделов программы позволит повысить общую тренированность организма детей с ослабленным здоровьем или с наличием тех или иных патологических нарушений и способствовать устранению или компенсации этих нарушений.

В данной программе представлены документы планирования — учебный план (*Приложение 5*), учебно-тематическое планирование содержания программы. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит педагогам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в процессе обучения занимающихся.

Структура и содержание программы по оздоровительной физической культуре для детей старшего дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья направлена на коррекцию имеющихся нарушений, а также на повышение суммарной двигательной активности, что является одним из условий профилактики нарушений здоровья детей. Учебный материал разделов программы представлен в трех блоках — «Коррекция», «Оздоровление», «Тренировка». Блок «Коррекция» включает в себя физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на коррекцию имеющегося дефекта здоровья, либо выработку стойкой компенсации при невозможности его устранить. Блок «Оздоровление» представлен средствами физической культуры, имеющими высокое оздоровительное значение, направленными на повышение неспецифической сопротивляемости организма внешним факторам, укрепление органов и систем организма. В блок «Тренировка» входят элементы спортивных игр, подвижные игры, решающие задачи развития двигательных качеств. В программу по адаптивной физической культуре вошли: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для глаз, элементы аутотренинга, координационная гимнастика и упражнения для тренировки вестибулярного аппарата, подвижные игры и игровые задания на развитие внимания, слуха, памяти, чувства ритма, быстроты, реакции

на сигнал, совершенствование умения ориентироваться в пространстве.

Раздел «Корригирующая гимнастика» содержит упражнения, направленные на формирование мышечного корсета туловища, формирование навыка правильной осанки, корригирующие упражнения для круглой, сутулой, плоско-вогнутой, кругло-вогнутой спины, упражнения для укрепления мышц голени и стопы, строевые упражнения и др.

Раздел «Дыхательная гимнастика» включает в себя средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию: статические и динамические дыхательные упражнения, звуковую гимнастику, диафрагмальное дыхание, дыхательную гимнастику для восстановления носового дыхания, упражнения для обучения произвольной регуляции дыхания.

Раздел «Развитие мелкой моторики» представлен упражнениями пальцевой гимнастики, включающей упражнения для всех пальцев, складывание фигурок из пальцев, упражнения с мелкими предметами.

В раздел «Гимнастика для глаз» вошли упражнения, рекомендуемые для лечения и профилактики близорукости У.Бейтсом, специальные релаксационные упражнения для глаз, применяемые при утомлении органов зрения, гимнастические упражнения для глаз по методике Е.Е.Сомова.

Раздел «Психорегуляция» представлен упражнениями в расслаблении, элементами аутогенной тренировки, психорегулирующей гимнастикой, адаптационным гимнастическим комплексом.

Раздел «Координационная гимнастика» включает в себя упражнения на развитие крупной моторики, игры на внимание и координацию, упражнения и игры с мячом, развивающие скорость реакции, точность движений.

Раздел «Коррекционно-оздоровительные подвижные игры» представлен играми-эстафетами, народными подвижными играми, малоподвижными играми.

Раздел «Элементы спортивных игр» включает в себя элементы баскетбола, футбола, игры «Городки».

В разделе «Контрольные нормативы» представлены контрольные задания по изучаемым разделам, включающие функциональные пробы, двигательные тесты по определению физической

подготовленности и упражнения практического характера, позволяющие оценить степень освоения изученных двигательных действий.

Срок реализации программы составляет 1 учебный год, включающий 44 учебные недели. Занятия по данной программе проводятся 3 раза в неделю продолжительностью в 1 академический час. Первые 10 недель (30 занятий) — вводный период; следующие 24 недели (72 занятия) — основной период, имеющий оздоровительно-коррекционную направленность; заключительные 10 недель (30 занятий) имеют тренировочную направленность.

Представленная программа рассчитана на детей 6—7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения, имеющих отклонения в состоянии здоровья (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, хронические заболевания дыхательной системы и др.), занимающихся в оздоровительной группе отделения адаптивной подготовки учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, имеющих рекомендации врача к занятиям оздоровительной физической культурой.

Эффективность освоения программы определяется по темпам прироста показателей итоговой аттестации занимающихся, включающей в себя выполнение функциональных проб и тестов по физической подготовленности.

В оздоровительную группу по оздоровительной физической культуре зачисляются воспитанники дошкольных образовательных учреждений, желающие заниматься адаптивной (оздоровительной) физической культурой, имеющие рекомендацию к занятиям такого рода от врача-педиатра и письменное разрешение от родителей (законных представителей).

Срок реализации программы составляет 1 учебный год, включающий 44 учебные недели. Занятия по данной программе проводятся 3 раза в неделю продолжительностью в 1 академический час.

Количество детей в группе не должно превышать 20 человек (в подгруппе не более 10 человек). Прежде чем начинать занятия тренер-преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования занимающихся. Необходимо знать заключение врача: основной диагноз, стадию болезни, а также сопутствующие заболевания, особенности физического

развития и оценку общего функционального состояния организма каждого занимающегося. Если на основании обследования врач считает какие-либо упражнения противопоказанными на определенный период, то об этом должно быть написано в заключении.

Положительное влияние физических упражнений на организм детей с отклонениями в состоянии здоровья может быть полностью использовано лишь в том случае, если при занятиях будут учитываться и выполняться санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре и спорту. Необходимо следить за соблюдением основных санитарных требований к местам занятий в отношении температуры и влажности воздуха, чистоты пола и снарядов, борьбы с пыленностью, вентиляции помещения, норм естественной и искусственной освещенности.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм ослабленных детей необходимо сочетать с использованием естественных факторов в виде закаливания. Наиболее доступной формой закаливания является систематическая аэрация помещения физкультурного зала и занятия в облегченной одежде с соблюдением температурных норм и соответствующей динамичности спортивно-оздоровительного занятия.

В процессе занятий необходимо воспитывать у занимающихся такие важные санитарно-гигиенические навыки, как уход за телом, поддержание чистоты одежды, регулярное проведение утренней гигиенической гимнастики и простейших закаливающих процедур, соблюдение рационального режима дня.

В соответствии с поставленными целевыми установками программой предусмотрены практические занятия при методическом сопровождении тренера-преподавателя. Предусматривается групповая (малогрупповая) форма занятий.

При проведении занятий необходимо придерживаться принципа оздоровительной лечебно-профилактической направленности средств физической культуры. Тренер-преподаватель должен знать особенности влияния физических упражнений и средств закаливания на ослабленный организм ребенка, уметь выбирать необходимые средства и методы физической культуры, уметь оценивать эффективность их влияния на организм. Также необходимым является осуществление дифференцированного подхода

к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме ребенка, вызванных патологическим процессом. Помимо этого используются принципы индивидуальности, доступности, преемственности, применяются методы показа и рассказа, стандартно-регламентированного упражнения, игровой, состязательный и др.

Занятия проводятся по этапам. В начале (подготовительный этап) средства и методы физической культуры и спорта используются исключительно в оздоровительных целях. В дальнейшем (основной этап) по мере улучшения адаптации организма занимающихся к мышечной деятельности и восстановления нарушенного заболеванием функционального состояния постепенно переходят к повышению нагрузки. На заключительном этапе занятий обеспечивается дальнейшее улучшение физического развития и функционального состояния организма, повышение общей и специальной работоспособности, укрепление защитных сил организма.

На занятиях целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию и спорту. Структура занятия представлена четырьмя частями. В вводной части занятия осуществляется построение занимающихся, сообщаются задачи на занятие, проводится наблюдение за частотой пульса, выполняются дыхательные упражнения, проверка правильности положения тела. В подготовительной части спортивно-оздоровительного занятия по адаптивной физической культуре выполняются общеразвивающие упражнения, выполняемые вначале в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторяется сначала 4—5 раз, а в дальнейшем 6—8 раз. При выполнении ОРУ следует обращать внимание на глубину и равномерность дыхания, используя специальные дыхательные упражнения, которые необходимо применять после наиболее утомительных физических нагрузок, что позволяет уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом. В основной части занятия изучаются новые физические упражнения, развиваются двигательные качества, что позволяет решать основные задачи адаптивной физической культуры на каждом занятии. Наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части занятия. Важно избегать накопления и усиления утомления

в ходе повторения однообразных движений, для чего необходимо рассеивать нагрузку на разные мышечные группы. Заключительная часть занятия включает в себя упражнения дыхательные и на расслабление. Основное назначение этой части занятия — восстановление функционального состояния организма занимающихся после физических нагрузок основной части. Для этого рекомендуется включать упражнения на те мышечные группы, которые не были задействованы на занятии. Интенсивность этих упражнений должна быть ниже, чем в основной части занятия. Для осуществления контроля за правильностью распределения нагрузки в процессе занятия необходимо осуществлять пульсометрию и следить за выраженностью внешних признаков утомления у занимающихся. Наиболее оптимальным для кардиореспираторной системы двигательным режимом является частота пульса 130—150 уд/мин, что предусматривает достижения аэробного энергообеспечения и обуславливает хороший тренирующий эффект.

При проведении занятий оздоровительной физической культурой следует стремиться к тому, чтобы они были интересны и привлекательны для занимающихся, вызывали у них чувства удовольствия и радости, в связи с чем следует широко использовать музыкальное сопровождение занятий, включать в них элементы игрового и соревновательного характера.

В процессе проведения занятий реализуются концептуальные основы личностно ориентированного образования, предусматривающие создание условий для развития личности ребенка, мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, приобщение его к общечеловеческим ценностям, профилактику асоциального поведения. Помимо этого создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры, обеспечивая целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

Эффективность освоения программы определяется по результатам итогового тестирования занимающихся, включающего в себя выполнение тестов по определению физической подготовленности и функциональных проб.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Именно в это время целесообразно начинать профилактическую и коррекционную работу по формированию гармонического физического развития детей.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

В дошкольных учреждениях задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах. У каждой из этих форм работы есть свое назначение и свои особенности в содержании и методике, каждой отведено определенное место в режиме дня. Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны. Кроме того все формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

Современные образовательные программы предполагают различные формы проведения физкультурных занятий: сюжетно-игровые, занятия с пособиями-«подарками», занятия на основе подвижных игр, музыкально-ритмические, на основе упражнений и игр с пособиями одного вида, совместные занятия детей и их родителей.

Изучение зарубежного опыта организации физического воспитания детей дошкольного возраста позволит лучше осознать современную российскую действительность, рассмотреть ее в общеевропейском педагогическом пространстве и включить в мировую «систему координат», способствуя дальнейшей модернизации отечественного дошкольного образования с учетом культурных и социально-исторических особенностей.

Повышению эффективности образовательного процесса дошкольников будет способствовать создание условий развития

ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующих возрасту видов деятельности. Особая роль в этом отводится педагогам-новаторам, содействующим совершенствованию процесса воспитания и образования, чей вклад в решение задач, поставленных современной системой образования, неоценим.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста // Физическая культура. 2005. № 10.
2. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. пособие. Новосибирск, 2009.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н.Новгород. М., 1993.
4. Антонов А.А. Современные тенденции дошкольного образования // Вестн. Балтийского федерального ун-та им. И.Канта. 2010. № 11.
5. Асхашина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие. Омск, 2002.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2.
7. Белова Н.Б. Материнская школа // Управление ДОУ. 2003. № 6.
8. Борисова С.П. Современное дошкольное образование за рубежом // Теория и практика общественного развития. 2010. № 3.
9. Волосовец Т.В. Дошкольное образование в России: проблемы и перспективы развития // Сборник материалов Первой ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста» (27—28 октября 2011 г., Москва). М., 2012.
10. Волошин Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учеб. пособие. М., 2005.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Программа и программные требования. М., 1999.
12. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2003.
13. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2008.
14. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах // Физическая культура. 1996. № 3.
15. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах // Физическая культура. 2004. № 4.
16. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в ДОУ: Этнопедагогический подход. М., 2005.
17. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / Под ред. Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович. СПб., 2000.
18. Долматова Н.Г. Формы работы дошкольных учреждений с неорганизованными детьми // Управление ДОУ. 2005. № 6.

19. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. М., 2005.
20. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. М., 2000.
21. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.
22. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. М., 2000.
23. Зебзеева В.А. Дошкольное образование за рубежом: история и современность. М., 2007.
24. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника. М., 2001.
25. Казаковцева Т.С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства». Киров, 1997.
26. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья // Управление ДОУ. 2004. № 3.
27. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
28. Коданева Л.Н., Шуть М.А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие / Под общ. ред. В.Н.Фурсовой. М., 2006.
29. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. С.А.Козловой. М., 2002.
30. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
31. Конституция Российской Федерации от 25 декабря 1993 г., с изменениями от 30 декабря 2008 г.
32. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
33. Лескова Г.П., Буцинская И.И., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1981.
34. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасеева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. С.Н.Попова. М., 2004.
35. Михайленко Н. Новые программы для детских садов // Дошкольное воспитание. 1995. № 8.
36. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж, 2005.

37. Назарова Т.Е. Физическое воспитание дошкольников. Опыт зарубежных стран // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2008. № 7.
38. Никольский Н.С., Никольская Ю.Н. Занятия по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе: Учеб.-метод. пособие. Красноярск, 2006.
39. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб., 1993.
40. Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011 г.).
41. Организация и проведение спортивных праздников с детьми дошкольного возраста. Омск, 2000.
42. Парамонова Л.А. Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста. М., 2001.
43. Пашенко Л.Г., Кислицина О.П. Повышение познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 25 марта) / Отв. ред. А.А.Клетнева. Нижневартовск, 2012.
44. Пашенко Л.Г., Кислюк А.В. К проблеме предупреждения нарушений и улучшения зрения у детей в условиях дошкольного учреждения // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения: Мат-лы V Всерос. науч. конф. / Под ред. С.И.Логинова. Сургут, 2006.
45. Пашенко Л.Г., Самусева С.А. К вопросу об ускорении адаптации ребенка к детскому саду с использованием средств физического воспитания // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 25 марта) / Отв. ред. А.А.Клетнева. Нижневартовск, 2012.
46. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб., 2007.
47. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой. М., 1985.
48. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей в детском саду / Сост. Т.Н.Дронова. М., 1997.

49. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М., 2000.
50. Сазонова Д.С., Зибзеева В.А. Системы дошкольного образования за рубежом: их педагогический потенциал // Научно-исследовательские публикации. 2014. № 8.
51. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26.
52. Севостьянова Е.О. Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ. М., 2005.
53. Селиверстова И.Н. Методика умственного воспитания детей старшего дошкольного возраста: Учеб.-метод. рекомендации. Челябинск, 2003.
54. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист. 2007. № 2.
55. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.
56. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Авт.-сост. С.С.Бычкова. М., 2001.
57. Соломенникова О.А. Вариативные программы дошкольных образовательных учреждений и технология их использования. М., 1999.
58. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.
59. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2001.
60. Степанова Г.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут, 1999.
61. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М., 2006.
62. Тарасюк Л.Н., Цейкович К.Н. Образование в Великобритании // Социально-политический журнал. 1997. № 3.
63. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие / Авт.-сост. О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев; под ред. С.П.Евсеева. М., 2007.
64. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2011 г. № 2562.

65. Турченко В. Из опыта работы в немецком детском саду // Дошкольное воспитание. 2006. № 6.
66. Борисова С.П. Современное дошкольное образование за рубежом // Теория и практика общественного развития. 2010. № 3.
67. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г.
68. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
69. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогических детских и школьных учреждений. СПб., 2000.
70. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2001.
71. Хрущев С.В., Симонова О.И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2006.
72. Шарманова С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни // Управление ДОУ. 2006. № 4.
73. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М., 1978.
74. Яковлева Э.Н., Гришина Г.Н. Современный опыт дошкольного образования в Германии // Вестн. Моск. гос. областного гуманит. ин-та. Сер. «Педагогика и психология». 2013. № 2.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

План работы с родителями МАДОУ ДСКВ «Родничок»

| № п/п | Виды и формы работы | Срок проведения |
|--------------|---|------------------------|
| 1 | Анкетирование «Какое место в вашей семье занимает физкультура?» | август |
| 2 | Родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни» | сентябрь |
| 3 | Участие в забеге «Кросс нации — 2012» | сентябрь |
| 4 | Стенд «Здоровье с детства» | октябрь |
| 5 | День открытых дверей | ноябрь |
| 6 | Выпуск бюллетеней, буклетов, информационных листов | 1 раз в квартал |
| 7 | Спортивные праздник «Загадки Югры» | декабрь |
| 8 | Консультация «Двигательная активность детей в ДОУ и дома» | февраль |
| 9 | Страничка на сайте ДОУ «Будь здоров, малыш!» | 1 раз в месяц |
| 10 | Районная спартакиада среди детей дошкольных учреждений | март |
| 11 | Спортивный праздник «Мама, папа, я и родина моя» | май |
| 12 | Круглый стол — подведение итогов работы за учебный год | май |

План работы с педагогами МАДОУ ДСКВ «Родничок»

| № п/п | Виды и формы работы | Срок проведения |
|--------------|--|------------------------|
| 1 | Родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни» | сентябрь |
| 2 | Круглый стол — итоги мониторинга «Стартовая диагностика» | сентябрь |
| 3 | Создание библиотечки методической литературы о ЗОЖ | октябрь |
| 4 | Консультация «Знакомимся с играми народов Севера» | ноябрь |
| 5 | День открытых дверей | декабрь |
| 6 | Стенд «Здоровье с детства» | 1 раз в квартал |
| 7 | Спортивное развлечение «Дружат дети всей Югры» | февраль |
| 8 | Районная спартакиада среди детей дошкольных учреждений | март |
| 9 | Спортивный праздник «Мама, папа, я и родина моя» | май |
| 10 | Круглый стол — подведение итогов работы за учебный год | май |

**Паспорт проекта организации детско-родительского
клуба выходного дня «Ласточка»**

| | |
|--------------------------------|--|
| Полное название проекта | Детско-родительский клуб выходного дня «Ласточка» как форма гармоничного развития личности детей дошкольного возраста |
| Заказчик | Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 16 «Ласточка» |
| Адрес организации | Г.Нижневартовск ул. Маршала Жукова, д. 5, стр. 1 |
| Основные разработчики | Самусева Светлана Анатольевна — воспитатель высшей квалификационной категории |
| Тип программы | Образовательная |
| Вид программы | Модифицированная |
| Основания для разработки | — Конституция Российской Федерации; — Конвенция о правах ребенка; — Закон РФ «Об образовании»; — Постановление Правительства РФ от 12.09.2008 г. № 666; — ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ». Ст. 18. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы; — СанПиН для ОУ (от 29.12.2010 г. №189). Работа групп ДОУ в ОУ; — СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. (Постановление № 26). Требования к приему детей и содержанию работы ДОО; — Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751 «О национальной доктрине образования в РФ»; — Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»; |

| | |
|--------|--|
| | <p>— Письмо Минобрнауки РФ «Концептуальные основы организации образовательного процесса с детьми старшего дошкольного возраста (5—7 лет) для построения непрерывного содержания дошкольного и начального общего образования»;</p> <p>— Проект Государственного образовательного стандарта дошкольного образования; Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</p> <p>— Письмо Минобрнауки РФ от 01.10.2013 г. № 08-1408 «Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного ФГТ»</p> |
| Цель | Содействие гармоничному развитию личности ребенка в процессе предметно-игровой деятельности и подготовка к поступлению в детский сад |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Социально-нравственное развитие ребенка как основа формирования личности. 2. Ускорение процессов адаптации детей к условиям детского сада. 3. Приобретение опыта общения со сверстниками и взрослыми в процессе разнообразных игр и занятий. 4. Использование новых организационных способов привлечения родителей неорганизованных детей к сотрудничеству с детским садом. 5. Организация и осуществление взаимодействия с родителями детей, не посещающими детский сад |

| | |
|--|---|
| <p>Ожидаемые результаты реализации программы</p> | <p>1. Ускоренная и качественная адаптация детей к условиям детского сада. 2. Расширение диапазона образовательных услуг в соответствии с запросами детей и их родителей (законных представителей). 2. Создание комфортной среды и модели здоровьесберегающего пространства в учреждении. 3. Информационное сопровождение и обеспечение образовательного процесса, активное использование новых информационных технологий. 4. Наличие новых социальных партнеров. Формирование положительного имиджа ДООУ</p> |
| <p>Сроки реализации программы</p> | <p>Один год</p> |
| <p>Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа</p> | <p>4—5 лет</p> |

План работы клуба «Ласточка»

| № Месяц | Тема мероприятия | Ответственный |
|--|---|---|
| Сентябрь | Организационное занятие. Телефонный опрос родителей, желающих посещать клуб «Ласточка». Встреча с родителями. Анкетирование. Анализ анкет. Утверждение плана работы на год | Воспитатели |
| Октябрь | Открытие клуба «Ласточка». Игровая программа «Давайте познакомимся!» | Воспитатели Зам. зав. по ВМР детского сада |
| <p><i>Цель:</i> вызвать заинтересованность родителей в посещении КВД «Ласточка».</p> <p><i>I часть:</i> Открытие клуба «Ласточка». Знакомство с детьми. Игры с родителями и детьми. Экскурсия по детскому саду.</p> <p><i>II часть:</i> «Мульти-пульти-песенки» — развлекательная программа.</p> | | |
| Ноябрь | «Мы танцуем и поем — вместе весело живем!» | Зам. зав. по ВМР Музыкальный руководитель Воспитатель |
| <p><i>Цель:</i> раскрыть особенности музыкального развития детей.</p> <p><i>Задача:</i> помочь родителям осознать значение музыкального воспитания ребенка; учить родителей развивать музыкальные навыки детей, используя педагогические методы.</p> <p><i>I часть:</i> «Мы танцуем и поем — вместе весело живем!» — музыкально-развлекательная программа для детей 3—4 лет.</p> <p><i>II часть:</i> Практическое занятие «Вместе с мамой сделаем снежинку».</p> | | |

| | | |
|---|--|---|
| Декабрь | «Сначала было слово» | Учитель-логопед Музыкальный руководи- тель Воспитатель |
| <p><i>Цель:</i> познакомить родителей с основными показателями развития речи детей.</p> <p><i>Задача:</i> предложить упражнения, способствующие развитию активного и пассивного словаря ребенка.</p> <p><i>I часть:</i> «Сначала было слово» — разговор-беседа с родителями об основных показателях развития речи детей 3—4 года жизни.</p> <p><i>II часть:</i> «Здравствуй, елка!» — утренник для детей.</p> | | |
| Январь | «Сильные, смелые, здоровые, умелые» | Инструктор по физи- ческой культуре Воспитатели |
| <p><i>Цель:</i> раскрыть значение двигательной активности детей, развивать потребности в активной двигательной деятельности. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p><i>Задача:</i> учить родителей методам и приемам, обеспечивающим оптимальное физическое развитие детей, формировать точные двигательные навыки и движения.</p> <p><i>I часть:</i> «Сильные, смелые, здоровые, умелые» — спортивно-развлекательная программа.</p> <p><i>II часть:</i> «Путешествие по снежному городку» — «Зимняя сказка».</p> | | |
| Февраль | «Много красок у меня — вы- бирай любую» | Инструктор по ФК Воспитатели |
| <p><i>Цель:</i> развивать творческие способности детей посредством изобразительной деятельности. Способствовать обогащению эмоциональной жизни ребенка.</p> <p><i>Задача:</i> учить родителей прививать детям навыки рисования.</p> <p><i>I часть:</i> «Много красок у меня — выбирай любую» — совместное рисование родителей с детьми.</p> <p><i>II часть:</i> «Буду сильным, ловким, смелым, как папа» — спортивно игровая программа.</p> | | |
| Март | «Я играю целый день, мне играть совсем не лень» | Инструктор по физи- ческой культуре Воспитатели |

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>Цель:</i> повысить знания родителей по руководству игровой деятельностью; вовлечь их в процесс совместной игровой деятельности; обучить способам игровой деятельности.</p> <p><i>Задача:</i> помочь родителям овладеть методами руководства детской игрой; научить создавать такую обстановку, в которой ребенок мог бы спокойно жить, нормально развиваться физически, умственно и морально, в которой он чувствовал бы себя свободно, легко и радостно и находил бы отклик на все свои запросы и интересы, соответствующие его возрасту.</p> <p><i>I часть:</i> «Я играю целый день, мне играть совсем не лень» — разговор-беседа с родителями о методах руководства детской игрой.</p> <p><i>II часть:</i> Конкурс «МИНИ-МИСС».</p> | | |
| Апрель | Творческая мастерская «Волшебные спицы» и «Очумелые ручки» | Воспитатели Музыкальный руководитель |
| <p><i>Цель:</i> вызвать у родителей и детей желание создавать, творить, проявлять свои умения, фантазию в различных поделках. Доставить детям радость, поддерживать эмоциональное настроение.</p> <p><i>I часть:</i> Творческая мастерская «Волшебные спицы» и «Очумелые ручки».</p> <p><i>II часть:</i> Конкурсно-игровая программа «Алло, мы ищем таланты!».</p> | | |
| Май | Закрытие клуба «Ласточка». Развлечение «Игры да потехи» | Зам. зав. по ВМР Педагоги Музыкальный руководитель |
| <p><i>Цель:</i> научить родителей прислушиваться к мнению и желаниям ребенка, способствовать созданию атмосферы единства и сплоченности семьи. Создать у взрослых и детей веселое и радостное настроение.</p> <p><i>I часть:</i> Развлечение «Игры да потехи».</p> <p><i>II часть:</i> Утренник «Здравствуй, лето!». (Чаепитие. Обсуждение с родителями итогов посещения с ребенком клуба «Ласточка»)</p> | | |

**Примерный учебный план на 44 недели
спортивно-оздоровительных занятий в СДЮСШОР
по оздоровительной физической культуре**

| Раздел программы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Теоретический раздел | 2 |
| Раздел «Корригирующая гимнастика» | 25 |
| Раздел «Дыхательная гимнастика» | 15 |
| Раздел «Развитие мелкой моторики» | 10 |
| Раздел «Гимнастика для глаз» | 10 |
| Раздел «Психорегуляция» | 10 |
| Раздел «Координационная гимнастика» | 20 |
| Раздел «Коррекционно-оздоровительные подвижные игры» | 25 |
| Раздел «Элементы спортивных игр» | 15 |
| Общее количество часов | 132 |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Законодательно-нормативное обеспечение физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении | 5 |
| Глава 2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в современных программах | 21 |
| Глава 3. Особенности физического воспитания дошкольников в зарубежных странах | 34 |
| Глава 4. Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях | 45 |
| Глава 5. Опыт реализации различных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях в условиях севера | 67 |
| 5.1. <i>Повышение познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания</i> | 67 |
| 5.2. <i>Организация внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников с использованием тренажеров</i> | 75 |
| 5.3. <i>Организация совместной деятельности работников дошкольного учреждения и родителей детей</i> | 83 |
| 5.4. <i>Организация физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными детьми в рамках реализации дополнительных образовательных программ</i> | 91 |
| Заключение | 100 |
| Литература | 102 |
| Приложения | 107 |

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 12.12.2014
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 7,25
Тираж 300 экз. Заказ 1616

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*