

Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении



План

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания и дошкольном учреждении.
2. Специфическое назначение обучающих, физкультурно-оздоровительных, физкультурно-массовых, коррекционных форм организации физического воспитания.
3. Модель двигательного режима в дошкольном учреждении.
4. Основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима.
5. Средние нормы объема двигательной активности (в условных шагах) для детей в зависимости от их возраста.
6. Особенности двигательной активности дошкольников.

1.

Формы работы по физическому
воспитанию с дошкольниками
представляют собой комплекс
оздоровительно-образовательных
мероприятий, основу которых
составляет **двигательная
деятельность.**

An illustration of two children swimming in a pool. In the foreground, a girl with brown hair, wearing a red swim cap with a yellow flower and red goggles, is swimming towards the viewer with a happy expression. In the background, a boy with brown hair, wearing a blue swim cap and goggles, is also swimming. The pool has blue water with yellow and blue lane lines. In the background, there are some colorful blocks and a potted plant on a ledge.

В этот комплекс входят:

- самостоятельная двигательная деятельность;
- организованные физкультурные мероприятия.

Самостоятельные движения
детей всех возрастов должны
составлять не менее ***2/3 объема***
их общей двигательной
активности.

Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в *самостоятельной деятельности.*

Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима.

Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями.

Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

2.

К организованным формам двигательной активности относятся:

физкультурные занятия;

физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);

активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы;

домашние задания по физкультуре;
индивидуальная и
дифференцированная работа (с
детьми, имеющими отклонения в
физическом и двигательном
развитии);

секционно-кружковые занятия;
профилактические и
реабилитационные мероприятия
(по плану врача).

3.

Двигательный режим в
дошкольных учреждениях
включает динамическую
деятельность детей, как
организованную, так и
самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно:

-обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности;

- предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Движение – средство гармоничного
развития личности, главное
проявление жизни.

Ограничение движений или их
нарушение неблагоприятно
сказывается на всех жизненных
процессах.

Это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта.

Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие и деятельность мозга, различных его отделов.

Развитие двигательных умений и их качество имеют значительный диапазон и зависят не только от индивидуально-типологических особенностей ребенка (генетические свойства), но и от условий воспитания, от правильного режима сна, бодрствования, питания, занятий гимнастикой.

В основе традиционных методик физического воспитания в дошкольных учреждениях лежит схема формирования **двигательных навыков**, заложенная еще в первой трети XX столетия (учение И.П. Павлова).

Взрослый демонстрирует движение -дети многократно его воспроизводят, образуется динамический стереотип (навык) с переносом усвоенного образца в новые ситуации и окончательным его закреплением.

В дни плановых физкультурных занятий движение обуславливает около **10 %** времени активного состояния ребенка;

22–25 % времени занимают подвижные игры во время прогулок;

10–15 % дают активные перемещения, утренняя гигиеническая гимнастика, трудовые процессы и т. д., обуславливая в совокупности с вышеперечисленными режимными моментами около **45–50 %** времени пребывания в детском саду.

Без активного движения дети проводят более 50 % времени, в то время как оптимальной опорной плотностью движений для них является **70–75 %**.

В структуре малоподвижных моментов около 25 % занимает дневной сон;

около 10–12 % – питание;

6–8% – вынужденное ожидание при подготовке к еде;

15–17 % – занятия за столом.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, - сформулированному И.А. Аршавским.

Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности.

Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды.

Двигательная
является
функциональной
воспитательных
(анаболизма).

активность
фактором
индукции
процессов

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Они отмечают, что под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Понятие **«двигательная активность»** включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности.



В детском возрасте
двигательную активность
можно условно разделить на
3 составные части:



активность в
процессе
физического
воспитания;

физическая
активность,
осуществляема
я во время
обучения,
общественно
полезной и
трудовой
деятельности

спонтанная
физическая
активность в
свободное
время

К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры:

-«уровень двигательной активности»;

- «двигательный тип».

По данным литературы, выделяют три уровня **двигательной активности**:

- **Высокий уровень.** Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность.

Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети **со средним** уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств.

Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности.

- **Низкий уровень** двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Не выявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Под **«двигательным типом»** понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку.

Каждый ребенок обладает своим типом двигательной активности.

Л.М. Лазарев выделяет следующие двигательные типы ребенка:

- *Взрывной*. Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

- *Циклический*. Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции):

- *Пластический*. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;
- *Силовой*. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее *продолжительность, объем и интенсивность.*

Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы *большой, средней и малой подвижности*.

Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей.

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение *двигательного режима*, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Двигательный режим - одно из основных составляемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия.

Двигательный режим - это как раз то, о чем точно сказал Семашко: «Физкультура - 24 часа в сутки!»

Двигательный режим - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности



В него включаются все виды *организованной и самостоятельной деятельности*, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) движения детей.

В литературе встречаются термины «достаточный двигательный режим», «нормальный», «повышенный».

Все они ориентируют на обеспечение оптимальной двигательной активности детей.

Назначение его не только в удовлетворении потребности детей в движении.

Не менее важна содержательная сторона - *разнообразие движений, видов и форм деятельности.*

В основу разработки двигательного режима должен быть положен **ряд принципов** (оздоровительная направленность, естественное стимулирование двигательной активности и интеллектуальной активности) с учётом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах.

Среди них важное место отводится
принципу индивидуально
дифференцированного подхода,
который позволяет обеспечить
максимальное развитие каждого
ребёнка, мобилизацию его
активности и самостоятельности.

4.

Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

Для решения многогранных задач в процессе оптимизации двигательной активности необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в УДО.

1. Рациональное сочетание разных видов занятий.

Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, осуществляемой под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

2. Введение дополнительных занятий.

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

- гимнастика после сна;
- пробежка по массажным дорожкам;
- упражнения с использованием спортивных комплексов;
- ритмическая гимнастика;
- произвольное плавание и игры в бассейне;
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;

- *дыхательная гимнастика;*
- *логоритмическая гимнастика;*
- *релаксационные упражнения;*
- *упражнения для развития мелкой моторики;*
- *двигательная разминка между занятиями;*
- *прогулки-походы;*
- *дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.*

3. Сочетание движений разной интенсивности.

Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

4. Эффективная организация учебных занятий.

Эффективность учебных занятий по физической культуре зависит от правильного распределения детей по уровню двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице), содержания занятий и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей.

Важно обеспечить моторную плотность занятия в пределах оптимальных величин – 75-90%.

**5. Учет индивидуальных
особенностей двигательной
активности детей и
самостоятельной деятельности.**

**6. Дифференцированный подход с
учетом индивидуального уровня
двигательной активности детей.**

7. Проведение коррекционной работы.

Коррекционную работу целесообразно систематически проводить с ослабленными, ЧДБ, имеющими различные отклонения в физическом развитии детьми.

При этом необходимо осуществлять тщательный отбор определенных комплексов упражнений, методов и приемов педагогического воздействия с учетом состояния здоровья и физического развития каждого ребенка (в соответствии с рекомендациями медиков).

8. Организация активного отдыха детей.

9. Работа с родителями.

5.

В процессе жизнедеятельности человек выполняет разнообразные движения, объем которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

Оптимальный двигательный режим должен удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении (кинезофилия).

В теории и методике физического
воспитания выделяют:

регламентированную;

частично – регламентированную;
нерегламентированную
двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

*Частично-регламентированная
двигательная активность* - это
объём двигательных действий,
возникающих по ходу решения
двигательных задач (например, во
время выполнения подвижных игр) .

Нерегламентированная

двигательная активность включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

За время пребывания ребенка в УДО использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма дошкольника.

Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее 50-60% времени, при этом 90 - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой.

Определяется по следующим параметрам:

- Определяется объем двигательной активности (используют шагомер, или хронометр. -10-15 т. шагов. Зависит от поры года). Хронометраж – секундомером фиксируют двигательную активность.
- Продолжительность двигательной деятельности на продолжительность суток (с помощью обычных часов (нормируют соотношение покоя и двигательной активности).

- Интенсивность двигательной деятельности (можно сделать вывод по внешним признакам: покраснение лица, сильному сердцебиению и т.д.)



**Особенности развития движений у детей грудного, раннего
и дошкольного возраста**

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3 мес	Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 мес	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3—4 года	Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнить несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабонересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений