

# СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КОНТЕКСТЕ ФГОС ДО

Ведущий : к.п. н. , заместитель  
генерального директора ООО «Издательство  
«Учитель»»

# АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

- По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50–55 % зависит от его образа жизни, на 20–25 % – от окружающей среды, на 16–20 % – от наследственности и на 10–15 % – от уровня здравоохранения в стране. На фоне экологической и социальной напряженности, огромного роста болезней «цивилизации» для того, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья

- До 7 лет ребёнок проходит огромный путь в развитии органов и становлении функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ. ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОХРАНА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ.

- Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей;
- развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей;
- способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспособляться внезапно изменившейся нагрузке;
- укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос;
- способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и д.р.);
- охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных);
- способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.)

В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО РЕШАТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ, ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ, ОСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.

- ⊙ Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни.
- ⊙ Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребёнок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.
- ⊙ Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребёнка. Если ребёнок выполняет упражнения легко, без напряжения то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

- ◎ Система (греч.- «составленное из частей», «соединение» от «соединяю») - объективное единство закономерно связанных друг с другом предметов, явлений, а также знаний о природе и обществе.  
*Система есть совокупность или множество связанных между собой элементов.*  
Элементы системы могут представлять собой понятия, в этом случае мы имеем дело с понятийной системой (инструмент познания).

- ◎ **Система** - это полный, целостный набор элементов, взаимосвязанных между собой так, чтобы могла реализовываться функция системы. *Отличительным* (главным свойством) системы является ее **целостность**. Комплекс объектов, рассматриваемых в качестве системы, представляет собой некоторое единство, целостность, обладающую общими свойствами и поведением. Очевидно, необходимо рассматривать и связи системы *с внешней средой*. **Основные свойства системы** проявляются через целостность, взаимодействие и взаимозависимость процессов преобразования вещества, энергии и информации, через ее функциональность, структуру, связи, внешнюю среду и пр.

# 5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЯ

- Качественное питание.
- Регулярные физические нагрузки.
- Отсутствие вредных факторов.
- Полноценный отдых.
- Позитивное отношение к жизни.

## СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

- Идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил Е.А. Аркин (1873-1948), профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач - гигиенист. Е.А. Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М. Сеченовым и И.П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени.
- Л.И. Чулицкая, профессор, доктор медицины, углубила педагогические взгляды П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. Она, опираясь на анатомо-физиологические и психологические нормы его воспитания и обучения.
- Е.Г. Леви-Гориневская, продолжая разработки предшественников, создала ряд работ по развитию навыков основных движений у детей дошкольного возраста.
- А.И. Быкова разработала методiku развития движений ребенка, определила ее значение, содержание, организацию.

- Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А. Метлов. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду». Написал учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания», а также книга для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку».
- Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман (1896–1987). Разработала научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию. Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям.
- Особо следует отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве Д.В. Хухлаевой.
- Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В. Хухлаева. Ее работы по формированию двигательных навыков у детей, разработка методов и приемов обучения метанию, создание программ и методических пособий.
- Значительную роль в разработке методики физического воспитания ребенка сыграли методисты М.Ф. Литвинова, Т.Ф. Саулина и др.

- Содержание психолого-педагогической работы в соответствии с ФГОС ДО направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия

- 3—4 года
- **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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОПЫТА:

- освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.);
- сохранения правильной осанки в различных положениях; правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним;
- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений;
- проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;
- крупной и мелкой моторики обеих рук.

## ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НЕКОТОРЫХ ВИДАХ СПОРТА, ОВЛАДЕНИЕ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ С ПРАВИЛАМИ.

- Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста
- Создание условий для приобретения опыта: катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах; участия в подвижных играх сюж

## СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

- 1. Создание условий для приобретения опыта: ежедневного выполнения утренней гимнастики; правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.);
- выполнения правил простых упражнений, игр; правильного выполнения движений;
- оценки их красоты и выразительности; проявления положительных эмоций от двигательной деятельности;
- согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности

## СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОВЛАДЕНИЕ ЕГО ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ (В ПИТАНИИ, ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ, ЗАКАЛИВАНИИ, ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК И ДР.).

- **Обеспечение развития первичных представлений:**  
о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;
- о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.
- **Создание условий для приобретения опыта:**  
правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом;
- помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого;
- одевания и раздевания при участии взрослого.

## 4—5 ЛЕТ 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРИБРЕТЕНИЯ ОПЫТА:

- ⊙ самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- ⊙ согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- ⊙ освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- ⊙ сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ⊙ ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

## ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НЕКОТОРЫХ ВИДАХ СПОРТА, ОВЛАДЕНИЕ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ С ПРАВИЛАМИ

### **Обеспечение развития первичных представлений:**

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.
- Создание условий для приобретения опыта:
  - самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
  - участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
  - самостоятельного использования физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

## СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ.

### **Создание условий для приобретения опыта:**

самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;

сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;

соблюдения правил игр, упражнений.

СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОВЛАДЕНИЕ ЕГО ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ (В ПИТАНИИ, ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ, ЗАКАЛИВАНИИ, ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК И ДР).

### **Обеспечение развития первичных представлений:**

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании;
- атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы; о полезных для здоровья привычках.

### **Создание условий для приобретения опыта:**

- самостоятельной организации ЗОЖ;
- самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- самостоятельного ухода за своим внешним видом;
- помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы;
- самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом;
- самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах;