

# Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

- 1 ФВ детей дошкольного возраста:  
значение, цель и задачи
- 2 Структура программы «Физкульт-Ура!»
- 3 Содержание общего физкультурного  
образования детей дошкольного  
возраста
- 4 Методика физического воспитания  
ребенка в семье
- 5 Формы организации занятий ФВ в ДУ

- **1 ФВ детей дошкольного  
возраста: значение, цель и  
задачи**

- Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 6-7 лет. По биологическим признакам и некоторым педагогическим соображениям дошкольный возраст подразделяется на ступени. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста имеет большое значение, так как отражает ступени биологического развития и облегчает построение системы физического воспитания – определение конкретных задач, содержания, организационных форм, методов.

Годы жизни	Периоды		Группы
	по биологическим признакам	по педагогическим соображениям	
1-10 дней	Новорожденный	ДОШКОЛЬНЫЙ КОЛЫБЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ	Первая
1 год	Грудной возраст		Вторая
2 года	Раннее детство		Первая младшая
3 года			Вторая младшая
4 года	Первое детство		Средняя
5 лет-6 лет			Старшая

- Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

- Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегают и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность.

- Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

- Целью физического воспитания является формирование у детей основ физической культуры личности и здорового образа жизни. Данная цель конкретизируется следующими задачами.

# Оздоровительные задачи

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

- 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

- Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения.

- 3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

# Образовательные задачи

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
  - Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий

- Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

# Воспитательные задачи

- 1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
- 2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

## **2 Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста**

- Образовательно-воспитательный процесс в ДУ осуществляет руководитель физического воспитания на основе программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «Физкульт – Ура!».
- Общее физкультурное образование детей дошкольного возраста включает в себя следующее содержание (на основе программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «Физкульт – Ура!»)

- 1 Ранний возраст (2 – 3 года):
- – основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);
- – двигательные умения и навыки (построения и перестроения);
- – общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);

- – упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля; ползание, подлезание, лазание; упражнения в равновесии);
- – подвижные игры и игровые упражнения (с ходьбой и бегом; с ползанием; с прыжками; Белорусские народные игры);
- – гигиенические умения

## 2 Младший дошкольный возраст (3 – 4 года):

- – основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);
- – двигательные умения и навыки (построения и перестроения);
- – общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);
- – упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля; ползание, подлезание, лазание; упражнения в равновесии);

- – спортивные упражнения: (катание на велосипеде; катание на санках; ходьба на лыжах; плавание);
- – подвижные игры и игровые упражнения (с ходьбой и бегом; с ползанием; с прыжками; с бросанием и ловлей мяча; Белорусские народные игры);
- – развитие физических качеств (упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростно-силовых способностей);
- – гигиенические умения.

- ### 3 Средний дошкольный возраст (4-5 лет):
- – основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);
  - – двигательные умения и навыки (построения и перестроения);
  - – общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);
  - – упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; катание, метание, бросание; лазанье; упражнения в равновесии);

- – спортивные упражнения: (катание на велосипеде; катание на санках; ходьба на лыжах; плавание);
- – подвижные игры (игры с мячом; с подлезанием и лазанием; с бросанием и ловлей мяча; с прыжками; Белорусские народные игры);
- – развитие физических качеств (упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростно-силовых способностей; упражнения для развития выносливости);
- – гигиенические умения.

## 4 Старший дошкольный возраст (5-6,7 лет):

- основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);
  - – двигательные умения и навыки (построения и перестроения);
  - – общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);
  - – упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; бросание, ловля, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии);

- – спортивные упражнения (катание на велосипеде; катание на роликовых коньках; ходьба на лыжах, катание на санках; скольжение; плавание);
- – спортивные игры (бадминтон; «Городки»; баскетбол; футбол; хоккей; настольный теннис);
- – подвижные игры (игры с бегом; с лазанием; с бросанием и ловлей; с прыжками; Белорусские народные игры);
- – развитие физических качеств (упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития выносливости);
- – гигиенические умения;
- – приемы элементарной помощи при травмах.

# **3 Методика физического воспитания ребенка в семье**

- Именно семья располагает возможностями и должна обеспечивать в первые годы жизни ребенка формирование основ здоровья, привитие жизненно необходимых двигательных навыков. При этом родителям необходимо учитывать, что первые годы жизни ребенка характеризуются быстрым ростом и развитием организма, но слабостью защитных функций. Поэтому физическое воспитание – необходимое условие закаливания организма, повышения устойчивости против отрицательных влияний внешней среды, всестороннего физического развития, формирования правильной осанки.

- В занятиях с детьми до одного года следует использовать сначала пассивные (с помощью взрослых), а затем элементарные активные движения. Например, повороты головы направо, налево, переворачивание со спины на живот, ползание, подготовительные упражнения в ходьбе, катание мяча, простейшие игры типа «Ладушки». Значительное внимание в этом возрасте следует уделять массажу (при обязательной консультации врача).

- В занятиях с детьми от года до трех лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами. Особенно важно систематически с увеличением нагрузки использовать ходьбу, бег, упражнения в равновесии, упражнения с мячом, катание на санках, на трехколесном велосипеде. Большое место в физическом воспитании детей от года до трех лет должно отводиться подвижным играм и элементам плясок. Игры для малышей просты по сюжету и правилам, в них широко используются подражательные действия.

- В занятиях с детьми от трех до шести лет следует использовать относительно сложные упражнения: разные усложненные виды ходьбы, бега, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега, метание на дальность и в цель, катание на коньках, самокате, двухколесном велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. Большое внимание должно отводиться закаливанию детей этого возраста и играм. В играх следует усложнять правила, роли, сюжет, вводить элементы спортивных игр.

- При обучении детей дошкольного возраста разным движениям необходимо широко применять имитации – подражание действиям насекомых, животных, птиц. Ребенок, входя в образ, лучше осваивает движение и выполняет его с большим интересом. Чтобы дети научились воспринимать ритм, темп движений, рекомендуется применять хлопки в ладоши, подсчет, музыкальное сопровождение. Помощь детям в выполнении физических упражнений следует оказывать так, чтобы формировалось мышечное ощущение, облегчалось преодоление чувства боязни, неуверенности.

- Родители должны постоянно заботиться о том, чтобы режим дня был насыщен двигательной деятельностью ребят. Необходимо помнить, что движения и игры необходимы детям, как сон и питание. Нередко родители увлекаются новыми современными методами физического воспитания, игнорируя проверенные временем упражнения и игры. Простые и доступные, эти упражнения играли важную роль в формировании осанки, профилактике плоскостопия.

- В семье рекомендуется приучать детей с самого раннего возраста к выполнению утренней гигиенической зарядки. Комплекс должен состоять из 6-7 упражнений, повторяемых 6-8 раз. Последовательность упражнений такова: 1 – ходьба (различные виды), 2 – потягивания, 3 – упражнения для мышц живота и спины, 4 – упражнения для рук и плечевого пояса, 5 – маховые упражнения для рук и ног, 6 – подскоки, 7 – дыхательные упражнения. Следует следить, чтобы дыхание было свободным, с акцентом на выдох. При составлении комплексов всегда можно проконсультироваться у врачей дошкольных учреждений и детских поликлиник.

- Важно приучить детей к закаливающим процедурам: обтиранию рук, ног, шеи, груди, спины, живота с последующим растиранием сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Дома необходимо создавать условия для подвижных игр, проводить прогулки, устраивать катание на санках, коньках, велосипеде, ходьбу на лыжах. Очень важно всегда помнить, что личный пример родителей стимулирует детей к занятиям физическими упражнениями.

- В дошкольном возрасте должны быть созданы благоприятные предпосылки для формирования правильной осанки. В связи с этим центральное место занимает всестороннее и гармоничное укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы. Опыт детских садов и отдельных семей убеждает в том, что при систематическом и правильном использовании всех средств физической культуры удастся достичь значительных успехов в укреплении здоровья детей, формировании телосложения и развитии функций.

# **4 Формы организации занятий ФВ в ДУ**

- Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством руководителя физического воспитания и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

- Основными формами занятий физическими упражнениями являются:
  - **специально организованные физкультурные мероприятия** (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулках, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре).

**– совместная деятельность детей и взрослых** (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, закаливание, ознакомление с дидактическим и настольными играми физкультурной тематики)

– **самостоятельная двигательная деятельность детей** (утром, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности). утренняя гимнастика, занятия урочного типа подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

- ***Утренняя гимнастика*** направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3–4 упражнения игрового и подражательного характера), 6–8 мин – для детей 4–5 лет, 8–10 мин – для детей 6 лет.

- Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег – упражнения для мышц рук и плечевого пояса – упражнения для туловища (спины и живота) – упражнения для ног – кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7—10 дней, необходимо заменять 1—2 упражнения.

- **Физкультурные занятия** являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду.
- Цель занятий – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся ежедневно руководителем физического воспитания.  
Продолжительность занятий для детей 3–4 лет 15–20 мин, 4–5 лет – 20–25 мин, 5–6 лет — 25–30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

- Задачи вводной части – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п.

- В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

- В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.
- Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть – 2–6 мин, основная – 15–25 мин и заключительная – 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

## ***Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием***

проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

- **Физкультпаузы и физкультминутки** используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2–3 мин.

- *Физкультурные праздники.* Их назначение – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2–3 раз в год.

- *Самостоятельные занятия физическими упражнениями.* Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.