

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 269»

Организация  
физкультурно-оздоровительной работы  
с детьми дошкольного возраста.

Выполнила:  
Инструктор ФИЗО  
Трофимова Ирина Сергеевна

## **Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит  
их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст – решающий в формировании фундамента здоровья детей. На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говорится, «беречь здоровье смолоду».

В дошкольных учреждениях имеются возможности для укрепления здоровья детей. На протяжении всего периода пребывания ребенка в детском саду обеспечивается охрана его здоровья, укрепление организма, повышение уровня работоспособности и сопротивляемости различным заболеваниям.

Дети – дошкольники по своей сути, очень подвижны. В бесчисленном количестве движений проявляется их естественное стремление к развитию. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить же правильным движениям детей не только нужно, но и необходимо. Поэтому одной из главных задач является правильная организация физического воспитания детей. Разумное физическое воспитание – основа для общего развития ребенка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики.

Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

### **Основные задачи физического воспитания:**

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Для решения этих задач в детском саду должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях и прогулке: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада, различные спортивные тренажеры, в том числе выполненные своими руками, групповые спортивные уголки, спортивный инвентарь.

Все это способствует усвоению возрастной программы, помогает сделать занятия полезными и интересными, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

Организационными формами работы с детьми по физической культуре в детском саду являются:

- образовательная деятельность;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Основным видом ОД являются физкультурные занятия. С целью развития и поддержания интереса детей необходимо использовать разные формы физкультурных занятий:

- классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);
- игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т. д.);
- занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т. д.);
- сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т. д.);
- ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений);

- занятия серии «Изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи);
- тематические занятия (с одним видом физических упражнений);
- контрольно-проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них в старшем дошкольном возрасте проводится в течение круглого года на свежем воздухе.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особые задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке проводятся как со всеми детьми, так и с небольшими подгруппами. Важно, чтобы в течение дня каждый ребенок принял участие в организованной воспитателем подвижной игре.

Однако, ни в коем случае нельзя отождествлять подвижные игры и физические упражнения на воздухе с физкультурными занятиями. Главное их отличие в том, что игры проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, обеспечивается разнообразие видов и форм игр. Игры на прогулке можно организовывать в разное время года. Если в игре будет участвовать вся группа, целесообразнее провести ее в начале прогулки. Игры с небольшими группами детей и индивидуальные воспитатель организует в течение всей прогулки.

Назначение физических упражнений (на развитие быстроты движений; на развитие ловкости; на развитие силы и выносливости) должно вызывать у детей интерес к самостоятельному поиску различных движений, научить элементарному управлению своими движениями. Пусть ребята просто играют, а упражнения в движениях превращаются в двигательную сказку, веселую забаву, непринужденное интересное действие с взрослым, сверстником или со всеми вместе.

Физкультурные минутки (физкультминутки) проводятся на занятиях с умственной нагрузкой. Они снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под текст стихотворений, а также в виде любого двигательного действия и задания, но в зависимости от вида занятия и его программным содержанием.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дней здоровья. Все эти мероприятия способствуют совершенствованию двигательных умений у детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

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

Воспитатели заранее планируют проведение мероприятия, подбирают игры и упражнения, соответствующие времени года и отвечающие тематике та, чтобы все воспитанники могли принять в них активное участие. В одних играх и упражнениях объединяются все дети, в других – участвуют небольшие группки. Важно создать общее радостное настроение, чтобы праздник запомнился детям надолго.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Организуя двигательную активность детей важно помнить о физиологических возможностях и физическом здоровье каждого ребенка. Именно индивидуальный подход наиболее полно и широко должен использоваться воспитателями для организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Необходимо расположить игровое оборудование таким образом, чтобы оно было доступным для детей.

Одним из средств повышения двигательной активности в самостоятельной деятельности детей являются двигательные импровизации под музыку. Ритмические движения, притопывание, кружение в такт музыке доставляют ребенку эмоциональное наслаждение. Поэтому, надо стремиться, чтобы музыка чаще звучала в дошкольном учреждении в часы досуга и самостоятельных игр детей.

В режим детской жизни, как форма физкультурно-оздоровительной работы, входит День здоровья. Его рекомендуется проводить не реже 1 раза в квартал.

В этот день режим дня воспитанников насыщается активной двигательной деятельностью, самостоятельными играми, спортивными соревнованиями, музыкальными развлечениями. В теплое время года вся жизнь детей выносится на открытый воздух. В холодное время года пребывание дошкольников на открытом воздухе по возможности удлиняется. В День здоровья организуются

прогулки за пределы детского сада – на стадион, в парк, в лес, на луг, к реке, озеру, на берег моря и т. п.

Для проведения успешной физкультурно-оздоровительной работы детский сад должен тесно сотрудничать с родителями. Эффективными формами организации физкультурно-оздоровительной работы с родителями являются:

- совместное проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристических походов, соревнований;
- дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, режимных моментах;
- консультации, беседы, рекомендации для родителей;
- родительские собрания, круглые столы;
- демонстрация передового семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Хорошо в детском саду или группе иметь библиотечку по физвоспитанию для семьи: рассказы, стихи по физкультуре для семейного чтения. Содержательные тематические папки-передвижки, броские и запоминающиеся материалы в родительских уголках также важны в физкультурной пропаганде. Главное, чтобы они не навязывались, а вызвали интерес своей новизной, подавались без штампов, назиданий и нравоучений.

Положительный эффект физкультурно-оздоровительной работы возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности ее организации.