

# 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. The child in the foreground is a girl with brown hair, wearing a red swim cap with a yellow flower, red goggles, and a red swimsuit. She is smiling and swimming. The child in the background is a boy with brown hair, wearing a blue swim cap and goggles, and a white swimsuit. He is also smiling and swimming. The pool has blue water with yellow and blue lane lines. In the background, there are colorful rectangular 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 составляющих 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 преимственности 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.)



## 6.

**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 слабопересеченной 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