

## **Образовательная область «Физическое развитие» в рамках введения ФГОС ДО**

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребенок, педагог и сейчас появился учредитель. Семья рассматривается как соучастник образовательного процесса, как полноправный участник образовательного процесса. ФГОС впервые детоцентрирован, т. е. направлен на ребенка. Поэтому образовательная работа по «Физическому развитию» строится с учетом потребности детей и заказов родителей.

Если сравнивать образовательные области ФГТ и ФГОС, то «Физическая культура» и «Здоровье» объединены в образовательную область «Физическое развитие» по ФГОС, т. е. образовательная область «Физическое развитие» представлено в свою очередь двумя образовательными областями: «Здоровье» и «Физическая культура».

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости.

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ.

В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Так, к примеру, в образовательных областях «Здоровье» и «Физическая культура», выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью. Содержание образовательной области «Физическая культура» интегрируется с содержанием образовательной области «Здоровье» в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

При этом образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь

помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Реализация принципа интеграции в освоении содержания двух образовательных областей («Здоровье» и «Физическая культура»), основанная на совместной деятельности всех участников образовательного процесса в ДООУ, позволяет создавать предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития личности и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей.

Содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели - формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

В каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

В Стандарте прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры.

Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может, и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка.

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. В Стандарте целевые ориентиры даются для детей:

- раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту),
- старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)

Целевые ориентиры на каждом этапе, которые тесно связаны с «Физическим развитием» воспитанников.

**Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта. Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков

#### **Физическое развитие детей дошкольного возраста**

<b>Возраст ребёнка</b>	<b>Особенности физического развития детей</b>
<b>2-3 года</b>	<p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр.</p> <p>Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.</p>
<b>3-4 года</b>	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков</p>

	<p>активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
<p><b>4-5 лет</b></p>	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.</p> <p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.</p> <p>Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>
<p><b>5-6 лет</b></p>	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.</p> <p>Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.</p> <p>Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.</p> <p>Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.</p> <p>По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более эко-</p>

	<p>номичной.</p> <p>У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.</p> <p>У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.</p> <p>Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p>
<p><b>6-7 лет</b></p>	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.</p> <p>Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.</p> <p>Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.</p> <p>Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.</p> <p>Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.</p> <p>Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.</p> <p>Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.</p>

### Основные цели и задачи

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Цель:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическая культура.**

#### **Цель:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Задачи</b>
<b>Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)</b>	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
<b>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</li><li>2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</li><li>3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</li><li>4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</li><li>5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</li><li>6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</li><li>7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li></ol>
<b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</li><li>2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</li> <li>4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</li> <li>5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</li> <li>6. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</li> </ol>
<p><b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</li> <li>2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</li> <li>3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</li> <li>4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</li> <li>5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</li> <li>6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</li> <li>7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</li> <li>8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</li> </ol>
<p><b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</li> <li>2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</li> <li>3. Формировать представления об активном отдыхе.</li> <li>4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</li> <li>5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> </ol>

## Физическая культура

### Задачи

Возрастная группа	Основные виды движений	Подвижные игры
<p style="text-align: center;"><b>Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</li> <li>2. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.</li> <li>3. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</li> <li>4. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</li> <li>5. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</li> <li>2. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).</li> <li>3. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</li> <li>2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</li> <li>3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</li> <li>4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</li> <li>5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</li> <li>6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</li> <li>7. Учить кататься на санках, садиться на</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</li> <li>2. Организовывать игры с правилами.</li> <li>3. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</li> <li>4. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.</li> <li>5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</li> <li>6. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</li> </ol>

	<p>трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	
<p><b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку.</li> <li>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</li> <li>4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</li> <li>5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</li> <li>6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</li> <li>7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</li> <li>8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</li> <li>9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</li> <li>10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</li> <li>11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</li> <li>12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</li> <li>2. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</li> <li>4. Приучать к выполнению действий по сигналу.</li> </ol>

	<p>организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	
<p><b>Старшая группа</b> <b>(от 5 до 6 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</li> <li>2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</li> <li>3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</li> <li>4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</li> <li>5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</li> <li>6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</li> <li>7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</li> <li>8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</li> <li>9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).</li> <li>10. Учить ориентироваться в пространстве.</li> <li>11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам.</li> <li>12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</li> <li>13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</li> <li>2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> <li>3. Учить спортивным играм и упражнениям.</li> </ol>
<p><b>Подготовительная к школе группа</b> <b>(от 6 до 7 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</li> <li>2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</li> <li>3. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических ка-</li> </ol>

	<p>легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>7. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>12. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>13. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>15. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>честв (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>2. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	---	--

### Направления физического развития

<p><b>Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связанной с выполнением упражнений;</li> <li>- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;</li> <li>- способствующей правильному</li> </ul>	<p><b>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</b></p>	<p><b>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</b></p>
---	---	---

<p>формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</li> </ul>		
---	--	--

### Принципы физического развития

<p style="text-align: center;"><b>Дидактические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематичность и последовательность;</li> <li>- развивающее обучение;</li> <li>- доступность;</li> <li>- воспитывающее обучение;</li> <li>- учет индивидуальных и возрастных особенностей;</li> <li>- сознательность и активность ребенка;</li> <li>- наглядность</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Специальные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывность;</li> <li>- последовательность наращивания тренирующих воздействий;</li> <li>- цикличность</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Гигиенические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность нагрузок;</li> <li>- рациональность чередования деятельности и отдыха;</li> <li>- возрастная адекватность;</li> <li>- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;</li> <li>- осуществление лично ориентированного обучения и воспитания</li> </ul>
--	--	--

Средства физического развития	Формы физического развития	
Двигательная активность, занятия физкультурой	Физкультурные занятия	Занятия по плаванию
	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика
Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Подвижные игры	Корректирующая гимнастика
	Физкультминутки	Гимнастика пробуждения
Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)	ЛФК	Физкультурные упражнения на прогулке
	Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования	Ритмика
	Кружки, секции	Музыкальные занятия
	Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей	

### Здоровьесберегающие технологии

<p><b>Технология</b> – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.</p>
---

<b>Здоровьесберегающие технологии</b> – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников						
<b>Медико–профилактические:</b> - организация мониторинга здоровья дошкольников; - организация и контроль питания детей; - физическое развитие дошкольников; - закаливание; - организация профилактических мероприятий; - организация обеспечения требований СанПиНов; - организация здоровьесберегающей среды			<b>Физкультурно–оздоровительные:</b> - развитие физических качеств, двигательной активности; - становление физической культуры детей; - дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье			
<b>Психологическая безопасность</b>						
Ком-фортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня	
<b>Оздоровительная направленность воспитательно–образовательного процесса</b>						
Учет гигиенических требований	Создание условий для оздоровительных режимов	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для самореализации	Ориентация на зону ближайшего развития
<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>						
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</b> - стретчинг; - ритмопластика; - динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; - релаксация; - различные гимнастики		<b>Технологии обучения здоровому образу жизни:</b> - физкультурные занятия; - проблемно – игровые занятия; - коммуникативные игры; - занятия из серии «Здоровье»; - самомассаж; - биологическая обратная связь (БОС)		<b>Коррекционные технологии:</b> - арттерапия; - технологии музыкального воздействия; - сказкотерапия; - цветотерапия; - психогимнастика; - фонетическая ритмика		

Ю.А.Гусельникова, методист отдела МиИР МКОУ ДОВ “ГЦРО”

**Из опыта работы дошкольных образовательных учреждений  
Кировского района города Новосибирска  
по физическому развитию детей дошкольного возраста**

(детские сады № 9, 192, 275, 494, 507, МКОУ Прогимназия № 1)

*Жучкова Светлана Анатольевна,  
воспитатель первой квалификационной категории,  
МКДОУ «Детский сад № 9 комбинированного вида»  
г. Новосибирск*

### **Использование информационно-коммуникационных технологий в ННОД по физическому развитию**

*Если сегодня мы будем учить так,  
как учили вчера,  
мы украдем у детей завтра.  
Джон Дьюи*

Здоровый образ жизни нужно формировать с детства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в детском возрасте, зависит в последующем образ жизни взрослого человека.

Бурное развитие информационных компьютерных технологий и внедрение их в образовательный процесс ДОУ, наложили определенный отпечаток на деятельность современного педагога. Информатизация дошкольного образования открывает педагогам новые возможности для широкого внедрения в педагогическую практику современных методических разработок. При этом эффективность компьютеризации обучения в дошкольных учреждениях зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от умения рационально и умело их использовать в образовательном процессе.

Применение компьютерной техники позволяет сделать физкультурное занятие привлекательным и по - настоящему современным, расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка.

Электронная презентация, в техническом плане, – это серия не зависимых между собой слайдов, тогда как, мультимедийная презентация, на одном слайде может при помощи анимации быть использована, как короткий мультфильм, определенного содержания, иметь в своей основе сюжет: изложение, загадку, вопрос, дидактическую игру, упражнения и т. п.

Когда в первый раз слышишь фразу «ИКТ в образовательной деятельности по физическому развитию», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего, движение. Физическое развитие детей дошкольного возраста, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Чтобы добиться хороших результатов в физическом развитии дошкольников, привитии навыков здорового образа жизни, отвечающих новым запросам общества, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения. Педагогу в использовании современных информационных технологий отводится очень важная роль.

Интегрирование обычного занятия с компьютером позволяет педагогу переложить часть своей работы на компьютер, делая при этом процесс обучения более интересными и интенсивным. При этом компьютер не заменяет воспитателя, а только дополняет его. Формы и место использования презентации (или даже отдельного ее слайда) на занятии зависят, конечно, от содержания этого занятия и цели, которую ставит педагог.

Компьютер существенно облегчает процесс подготовки к занятиям. Я часто обращаюсь к ресурсам Интернет - сети, подбирая современную детскую музыку для физкультурных занятий и праздников. Движение под музыку развивает чувства ритма и творческое воображение. Просмотр мультимедийных презентаций в начале физкультурного занятия способствует повышению мотивации, а в процессе занятия помогает организовать детей, активизировать познавательную и двигательную деятельность.

Медиазанятия проводятся в физкультурном зале с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, с соблюдением санитарно-гигиенических норм при ра-

боте с компьютером. Использование мультимедийных презентаций позволяют сделать физкультурные занятия эмоционально окрашенными, привлекательными, которые вызывают у ребенка живой интерес, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия.

Конечно, нельзя бездумно идти на поводу бурно развивающегося прогресса, принося в жертву здоровье будущего поколения, но вместе с тем нельзя забывать, что компьютеры - это наше будущее. Но только при обязательном соблюдении норм и правил работы с использованием компьютерной техники будет достигнута «золотая середина».

*Хохлова Татьяна Алексеевна,  
воспитатель первой квалификационной категории,  
МКДОУ «Детский сад № 192 комбинированного вида»  
г. Новосибирск*

### **Организация физического воспитания в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в МКДОУ д/с № 192**

Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребенка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка.

Одной из ведущих задач дошкольных учреждений является физическое воспитание детей. В период дошкольного детства у ребенка закладывается база здоровья, двигательной подготовленности и физического развития.

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.).

В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие » предполагает 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), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Приоритетным направлением детского сада является здоровьесберегающая деятельность, коррекция отклонений физического и психического развития воспитанников.

Целью физического воспитания детей в нашем дошкольном учреждении является приобретение ими опыта в двигательной сфере.

**Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:**

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Для реализации задач физического воспитания в ДОУ созданы условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СанПиН 2.4.1.3049-13: здоровьесберегающая развивающая среда, педагогические программно-методические разработки, научно-методическое сопровождение института Детства НГПУ.

Выполняя требования по организации развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ имеется:

1. физкультурный зал, оснащенный необходимым оборудованием: гимнастической стенкой, массажёрами, матами, модулями, обручами, скакалками, дугами, гантелями и т.д.;

2. спортивная площадка на улице, оснащённая гимнастическими лестницами, дугами для подлезания, металлическими конструкциями для развития равновесия и координации, площадкой для игры в баскетбол, волейбол, футбол. Для обогащения двигательного опыта детей на воздухе используются самокаты, бадминтон, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, скакалки, лыжи;

3. тренажёрный зал, оснащенный детскими тренажерами для комплексного развития мышечного корсета, а также систем и функций организма ребёнка (сердечно - сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов);

4. «Центры здоровья» для активизации двигательной деятельности дошкольников в течение дня во всех возрастных группах, способствующих становлению основ здорового образа жизни;

5. измерительные приборы: динамометр кистевой, секундомер, спирометр, рулетка, тонометр.

Организация физического воспитания в ДОУ осуществляется по следующему алгоритму:

- утренняя гимнастика, как средство тренировки и закаливания организма;
- закаливание;
- подвижные игры на прогулке;
- физкультминутки в организованной образовательной деятельности;
- физкультурные занятия;
- гимнастика пробуждения;
- самостоятельная двигательная деятельность детей, позволяющая снять физическое и психическое утомление;

- совместная деятельность в форме физкультурных праздников и досугов, дней здоровья, спортивных кружков, спортивных игр на воздухе, которые дополняют естественную потребность детей в движении;

- медико-педагогический контроль.

Во всех формах организации детей, реализуемых на физкультурных занятиях, осуществляется дифференцированный подход с учетом индивидуально-типологических, гендерных особенностей и учитывается уровень физической подготовленности и состояния здоровья.

При организации физического воспитания большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки во всех возрастных группах. Обогащается индивидуальный двигательный опыт ребенка, последовательно проходит обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

В ДОУ большое внимание уделяется процессу закаливания, использованию гигиенических факторов и естественных сил природы: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по дорожкам здоровья и т.д.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на три группы:

1 группа - дети здоровые редко болеющие, которым разрешены все формы закаливания и физического воспитания.

2 группа - дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие ОРЗ, с физическим развитием ниже среднего, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хронический отит, астматический бронхит).

3 группа - дети с органическими заболеваниями сердца, хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний.

Проведение закаливающих процедур должно быть постепенным, последовательным, систематичным и непрерывным, активным и сознательным.

Для расширения спектра образовательных услуг и обеспечения их качества в соответствии с двигательными потребностями детей, в нашем дошкольном учреждении организована кружковая деятельность:

**1. «Здоровый ребёнок» - адаптивная физкультура для ослабленных и часто болеющих детей.**

**Цель:** посредством правильной дозированной мышечной нагрузки способствовать восстановлению сниженных под влиянием перенесённого заболевания функциональных возможностей ребёнка.

**Задачи:**

- адаптация сердечно – сосудистой и дыхательной системы к физической нагрузке после болезни;
- адаптация к нормированной физической нагрузке предусмотренной программой;
- воспитание уверенности в своих силах и в себе самом;
- поддержание здорового образа жизни.

**2. «Крепыш» - профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки.**

**Цель:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи:**

- развитие основных функций стопы, обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра;
- формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп, о правильной походке, осанке, умении её контролировать;

- объединить усилия педагогов и родителей в вопросах профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

### 3. «Школа мяча».

**Цель:** освоение техники игры в футбол, баскетбол, пионербол и волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Организация физического воспитания детей основывается на следующих принципах:

1. преобладание циклических, беговых упражнений во всех видах двигательной активности для тренировки и совершенствования общей выносливости;
2. ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе (т.е. организация спортивных и подвижных игр);
3. частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения;
4. организация подвижных игр с детьми во время занятий физкультурой;
5. обязательное музыкальное сопровождение занятий физкультурой;
6. достижение положительного заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений;
7. достижение мышечного расслабления – необходимого компонента большинства занятий по физкультуре;
8. создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;
9. эстетическое выполнение движений на занятиях по физкультуре.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- **наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- **словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- **практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- **игровой метод**, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- **соревновательный метод**, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- **зрительная наглядность** заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- **тактильно-мышечная наглядность**, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- **слуховая наглядность**, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;

- в вопросах к детям, которые задает воспитатель, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);

- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при взаимодействии с медицинским персоналом, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, воспитателями групп, родителями.

Совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и подготовленности детей, разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, определяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы, проводится совместный контроль над соблюдением режима дня, двигательного режима, организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенёсших заболевания.

Педагог – психолог консультирует педагогов, какие игры и упражнения необходимо предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает воспитателя по физической культуре от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, либо выступает как успокаивающее средство, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки.

Для совершенствования двигательных навыков воспитатели групп под руководством воспитателя по физической культуре организуют в группах и на территории ДОУ развивающую двигательную среду, при этом учитывают возрастные особенности детей и их интересы. Воспитатель по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирает упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организует совместную двигательную деятельность.

Большую роль в физическом воспитании ребёнка играет семья. Взаимодействие с родителями включает проведение семинаров, консультаций, родительских собраний, оформление стендовой информации по вопросам оздоровления: «Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома», «Комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп», «Гимнастика для глаз», «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия», «Игры с обручем», «Малоподвижные игры», «Учим детей ходить на лыжах». Проведение дней открытых дверей, практических занятий, спортивных досугов, в которых активное участие принимают и родители воспитанников «Здравствуй, лето», «Зимние забавы», «Иван – Купала» очень нравятся детям.

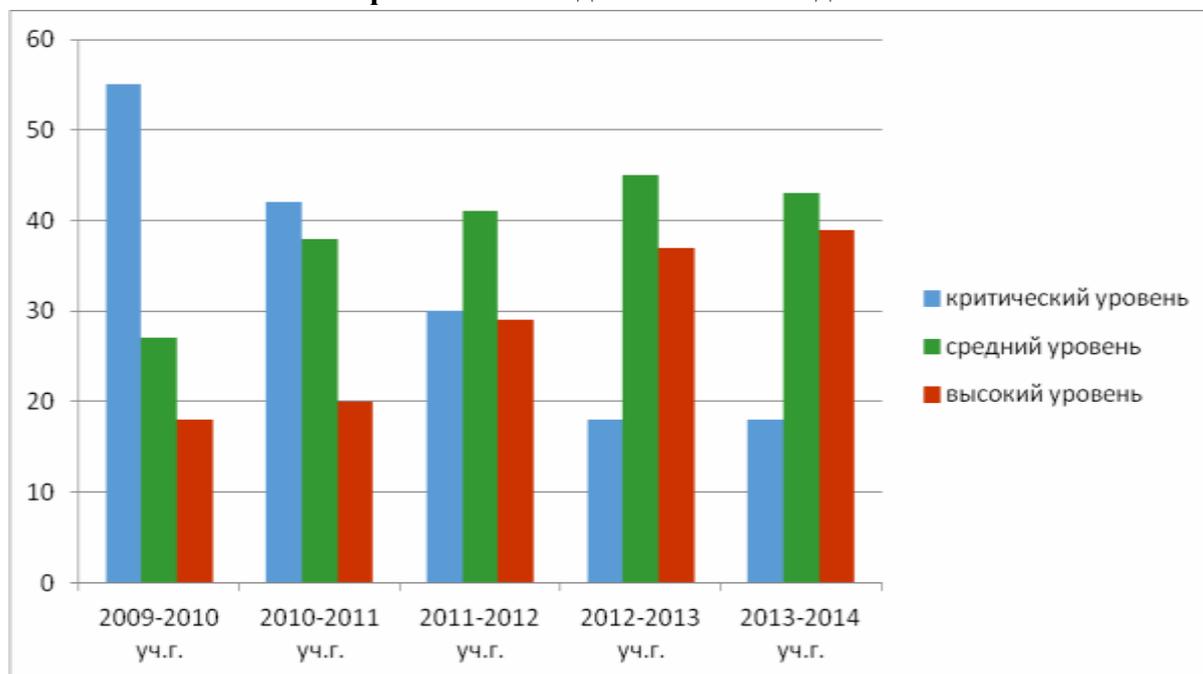
Большой популярностью среди родителей пользуются фотовыставки, в которых отражены все физкультурные праздники и досуги. Традицией стало проведение «Фестиваля здоровья», в рамках которого проводятся музыкально-спортивные конкурсы «Папа, мама, я – спортивная семья» (между командами семей), «Весёлые старты» (между командами детей), «Путешествие в страну детства» (между командой родителей и командой сотрудников).

Эта работа привела к значительному улучшению отношений в коллективах родителей и детей. Большинство родителей отметили изменения в детях, которые стали более общительными, уверенными в себе, заботливыми, что отразилось на сплоченности всех членов семьи. Выросла готовность родителей к партнерским взаимоотношениям с сотрудниками ДОУ, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье. У детей появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания. Девочки и мальчики на наглядном примере своих близких смогли увидеть модель поведения мужчин и женщин в современной семье.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в дошкольном учреждении строится на диагностической основе. В начале и в конце учебного года проводится диагностика физической подготовленности дошкольников с участием медицинских и педагогических работников с последующей оценкой результатов и заполнением паспортов здоровья на каждого ребёнка. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Они позволяют определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

Тесты полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и позволяют проследить динамику показателей.

### Показатели физической подготовленности дошкольников.



Данные диагностики используются на физкультурных занятиях в индивидуально-дифференцированном подходе к детям с разным уровнем физического развития: в определении физических нагрузок и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений. На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Проект дошкольного учреждения «Тренажеры – путь к здоровью» в 2014 году выиграл Грант в региональном Конкурсе социально значимых проектов, выполняемых гражданами и социально ориентированными некоммерческими организациями. Благодаря выигранной сумме (150000 рублей) спортивный зал дошкольного учреждения оснащён оптимальным количеством физкультурно-оздоровительных тренажёров и другого спортивного инвентаря для проведения дополнительных образовательных услуг (кружковая деятельность), а также позволяет проводить физкультурные занятия на принципиально новом уровне.

Таким образом, организация многоплановой и многогранной работы по физическому воспитанию в соответствии с ФГОС ДО позволила получить положительную динамику развития физических качеств и освоения основных движений у воспитанников, а также улучшились показатели их здоровья. Дошкольники нашего образовательного учреждения после выпуска из детского сада дети продолжают занятия спортом, посещая спортивные секции микрорайона.

Организация физического воспитания в условиях реализации ФГОС ДО позволяет достаточно широко использовать разнообразные методы и приемы, способствует созда-

нию единой системы здоровьесберегающей среды ДОО на основе современной материально-технической базы.

*Лукьянова Татьяна Юрьевна,  
воспитатель первой квалификационной категории,  
МКДОУ «Детский сад № 275 комбинированного вида «Миша»  
г. Новосибирск*

**Использование информационно-коммуникационных технологий  
в системе комплексной оценки физического развития ребенка  
в соответствии с ФГОСДО**

МКДОУ д/с № 275 – одно из больших дошкольных учреждений Кировского района, в котором функционирует 13 групп. Приоритетным направлением деятельности детского сада является физическое развитие и оздоровление всех воспитанников.

Проблема организации образовательного процесса по физическому воспитанию в ДОО решается уже давно и достаточно успешно. Созданы все условия для занятий детей: большой спортивный зал с современным оборудованием и пособиями, зал ЛФК, кабинет психолога, музыкально-хореографический зал, спортивные мини-центры в группах. В основе образовательного процесса лежит проект примерной основной образовательной программы «Детство» и разработанная авторским коллективом детского сада «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста «Здоровье». Образовательный процесс продуманно и на современном уровне спланирован и организован.

Одним из наиболее важных направлений деятельности воспитателя по физической культуре является создание системы мониторинга комплексной оценки физического развития и подготовленности ребенка в соответствии с современными требованиями.

Бурное развитие информационных компьютерных технологий и внедрение их в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения наложили определенный отпечаток на деятельность современного педагога. ***Информационно-коммуникационные технологии в дошкольных учреждениях рассматриваются как средства обработки информации, демонстрации дидактических материалов, в некоторых случаях, как средства связи педагогов друг с другом и с родителями.***

В своей педагогической деятельности я использую информационные компьютерные технологии в создании системы мониторинга комплексной оценки физического развития и подготовленности ребенка: составление и обработку таблиц, схем, графиков и диаграмм.

**Цель данной деятельности:**

- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить запись данных, систематизировать сбор и анализ информации.

**Актуальность и новизна:**

- *Создание формы отчетной документации, которая позволит оптимально проводить массовое обследование детей в определенные сроки.*
- *Необходимость в качественной реализации приоритетного направления деятельности детского сада.*

Ни для кого не секрет, что осуществить качественный мониторинг здоровья и физического развития детей в большом детском саду очень трудоемко и затратно по времени. Необходимо подобрать такие методики, которые позволят, с одной стороны, качественно оценить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, с другой стороны, будут оптимальны по времени и трудоемкости. Задача педагогов по физическо-

му воспитанию грамотно отобрать из огромного разнообразия предлагаемых тестов и методик **наиболее эффективные и выполнимые методики**.

Важно отметить, что результаты обследований детей, получаемые при проведении мониторинга, должны оперативно обрабатываться с минимальными затратами, а получаемая при этом информация – доводиться до всех заинтересованных субъектов процесса физического воспитания в ДОУ. Для этого, по нашему мнению, необходимо создание комплекса средств информационного обеспечения.

**Задачами проведенной нами работы являются:**

- обоснование и разработка средств информационного обеспечения;
- определение тестовых методик и шкал для оценивания физической подготовленности (наиболее характерных показателей физического развития детей),
- апробация разработанных средств информационного обеспечения физического воспитания детей в ДОУ.

**Очевидно, что при проведении мониторинга физической подготовленности детей нужна, прежде всего, компьютерная программа, основное предназначение которой – обработка результатов тестирования и создание базы данных о физической подготовленности каждого ребенка, посещающего ДОУ.**

При разработке компьютерной программы важно определиться с содержательной и экспертной (оценочной) базой.

**Содержательная база** определяется тестовыми методиками, которые используются при проведении мониторинга, **оценочная база** – нормативными требованиями к данным методикам.

Основу содержательной базы составили тестовые методики для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста, рекомендованные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры. К этим методикам относятся: бег на 30 м (оценивание быстроты); бег на 10 м между предметами (оценивание ловкости); наклоны туловища вперед из положения стоя (гибкость); прыжок в длину с места и метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой (сила).

**Конечными продуктами программы, используемой в ДОУ, являются:**

- база данных с результатами тестирования детей;
- таблично - графические материалы, отражающие текущее состояние и динамику изменений в развитии физических качеств (в целом по ДОУ и по группам);

**Для работы с программой требуется персональный компьютер с процессором и программа Office Excel.** Ввод и обработку данных тестирования в ДОУ может осуществлять инструктор по физической культуре или кто-то другой из персонала учреждения.

Обследование уровня развития двигательных навыков провожу 2 раза в год: в начале учебного года (в сентябре, когда группа уже скомплектована полностью) и в конце (в мае). Результаты тестирования заносу в таблицу № 1 каждой группы. В течение учебного года я наблюдаю за развитием двигательных способностей детей, фиксирую результаты в начале и конце учебного года в таблицу № 2. Диапазон - высокий, средний, низкий уровень. Используя формулу «счет если», вывожу средний уровень усвоения программы группы, выраженный в процентном отношении (таблица № 3). С помощью формулы «СРЗНАЧ» прослеживаю динамику физического развития и темп прироста по детскому саду в целом (таблица № 4). Относительный прирост показаний физической подготовленности детей выстраиваю в виде диаграмм. По результатам тестирования прослеживаю динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждого ребенка и всей группы. В сводной таблице отслеживаю уровень усвоения программы (высокий, средний, низкий). Затем вывожу средний уровень группы, выраженный в процентном отношении детского сада в целом.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% – неудовлетворительно;
- 8-10% – удовлетворительно;
- 10-15% – хорошо;
- свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально дифференцированного подхода.

Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе. Если % прироста по группе составляет более 15-20, то это хорошие показатели.

Кроме тестовой диагностики, я два раза в год провожу тест-наблюдение. В начале учебного года выявляю уровень выполнения физических упражнений, координацию движений, реагирование на сигнал, соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнения, участие в подвижных играх, активность и интерес к физическим упражнениям и фиксирую в таблице на каждого ребенка (высокий, средний, низкий). В течение года наблюдаю за двигательной деятельностью детей, осуществляю индивидуально-дифференцированный подход к детям. В конце года сравниваю результаты, в случае необходимости продумываю коррекционную работу.

Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Предложенная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей позволяет отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

Материал соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта и подобран в соответствии с проектом примерной общеобразовательной программой «Детство».

Использование данного материала позволит провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование можно осуществлять как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

*Баринова Наталья Сергеевна,  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории,  
МКДОУ «Детский сад № 494 комбинированного вида»  
г. Новосибирск*

**Физическое развитие детей дошкольного возраста  
в МКДОУ детском саду № 494  
«Коррекция поведения детей с синдромом гиперактивности  
средствами футбол-гимнастики».**

В МКДОУ д/с № 494 работа с детьми по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется по основной общеобразовательной программе дошкольного образования МКДОУ д/с № 494, разработанной на основе содержания проекта примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе и др.

Основной целью является восстановление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

- Создать специальные условия для овладения двигательными умениями и навыками, развития двигательных способностей;
- Содействовать устранению нарушений в физическом развитии;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

Система педагогического взаимодействия с воспитанниками осуществляется по следующим направлениям:

- непосредственно образовательная деятельность;
- совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей;
- самостоятельная двигательная деятельность детей в режиме дня.

В связи с этим используется следующую модель физкультурно-оздоровительной работы (Приложение 1) с воспитанниками ДООУ, включающую в себя:

- Физкультурные занятия.
- Утренняя, дыхательная, корригирующая и пальчиковая гимнастики.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Подвижные, спортивные игры и упражнения в зале и на прогулке.
- Закаливающие мероприятия.
- Активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья).
- Индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Комплексное планирование физкультурно-оздоровительной работы разрабатывается инструктором по физическому воспитанию в соответствии с учебно-методическим пособием «Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»» авторы – составители И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова и диагностическим обследованием, которое проводится два раза в год.

Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах. Отчет по результатам освоения программы предоставляется на педагогическом совете ДООУ.

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико-педагогической документации;	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДООУ;	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности;	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков.	позволяет осуществлять систематический контроль и планирование физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками.

Результаты диагностики являются ориентиром для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-

оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

Учитывая психологические особенности, состояние здоровья и интересы детей планируются фронтальные, подгрупповые и индивидуальные занятия. При организации педагогического процесса активно применяю как общедидактические, так и специфические **методы** физического воспитания:

- модельный метод обучения (объяснение – показ – выполнение – коррекция - выполнение - автоматизация);

- метод разбора конкретных ситуаций технического выполнения упражнений и поведенческих навыков, комплексного подхода к решению образовательных задач (тематические недели);

- игровой метод, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка;

- соревновательный метод, способствующий практическому освоению действий физических упражнений;

- метод проблемного обучения – внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным.

Использование различных методов и приёмов помогает более качественно организовать детскую деятельность в образовательном процессе.

Одним из подходов к построению модели ДОУ, дающего возможность воспитать человека с активной жизненной позицией, культурного, компетентного, творческого, является развитие работы ДОУ по предоставлению услуг дополнительного образования.

Работа кружков позволяет получить не только базовое дошкольное образование, но и развить индивидуальные способности ребенка, проявить творческий потенциал, укрепить здоровье.

В последнее время наблюдается рост детей с синдромом гиперактивности (данные клинические заключения взяты из медицинских карт воспитанников после консультаций невропатолога). В 2010/2011 уч. году МКДОУ д/с № 494 посещали 3 ребёнка с синдромом гиперактивности, в 2011/2012 уч. году – 5 детей, 2012/2013 уч. году – 10 детей. Поэтому в течение пяти лет (с 2010 по 2015 гг.) я работаю по **методической теме «Коррекция поведения детей с синдромом гиперактивности средствами фитбол-гимнастики»**. Совместно с педагогом – психологом Кузнецовой М.Д. была разработана программа когнитивно - поведенческого тренинга с детьми, имеющими синдром гиперактивности.

Логика программы когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми предполагает взаимодействие двух специалистов: психолога и инструктора физической культуры. Инструктор физической культуры обеспечивает оптимальные двигательные и эмоциональные нагрузки для гиперактивного ребенка и создает благоприятные условия для работы психолога.

Взаимодействие психолога и инструктора физической культуры осуществляется за счет использования фитбол- гимнастики.

**Фитбол-гимнастика** – специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации. Она помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка.

В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации, способствует улучшению внимания, развитию самоконтроля, повышению самооценки таких детей.

**Цель тренинга:** адаптация гиперактивного ребенка к требованиям адекватного функционирования в обществе.

Достижение цели обеспечивается за счет решения двух блоков **задач:**

- 1) *формирование социально-психологической компетенции:*

- формирование навыков конструктивного взаимодействия;

- развитие коммуникативных навыков;
- создание условий успешности ребенка в коллективе.
- 2) *формирование эмоционально-волевой регуляции:*
  - научение адекватному эмоциональному реагированию;
  - снижение возбудимости нервной системы;
  - создание условий развития навыков самоконтроля и самодисциплины.

Когнитивно-поведенческий тренинг рассчитан на 16 занятий, предназначен для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), которые проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут. Количество детей, посещающих занятия, составляет 5-8 человек.

Проведение когнитивно-поведенческого тренинга с гиперактивными детьми осуществляется по разработанному алгоритму, что нашло свое отражение в технологической карте (*Приложение № 2*).

Технологическая карта является, по сути, алгоритмом работы на каждом из занятий тренинга.

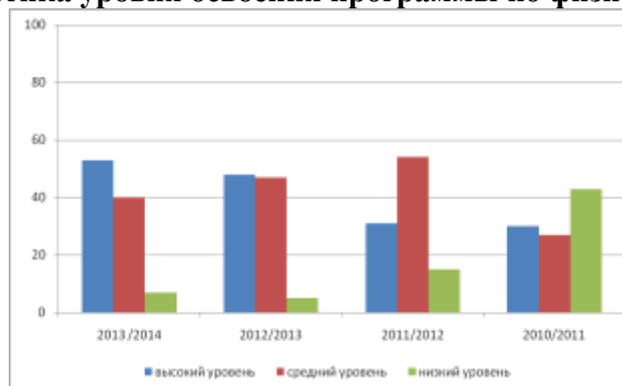
Используя данную технологическую карту можно варьировать содержание занятий и их темы в зависимости от специфики возраста детей или социокультурных особенностей.

№ п/п	Направления и мероприятия	Возрастная группа	Продолжительность, мин.
<b>1. Организация двигательного режима в ДОУ</b>			
1	Утренняя гимнастика	все	7-10
2	Физкультурные занятия	все	3 раза в неделю 15-30
3	Двигательная разминка	все	3-5
4	Подвижные игры, физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность детей	все	Не менее 3 ч
5	Физкультурные праздники	Все	Один раз в месяц 30 - 60
6	Занятия лечебной физкультурой	Дети прошедшие МПК, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата	3 раза в неделю 15-30
7	Индивидуальная работа по развитию движений	все	12-15
8	Бассейн	все	2 - 3 раза в неделю 15-30 В летний период 5 раз в неделю
<b>2. Оздоровительная работа с детьми</b>			
1	Закаливающие мероприятия: -прием детей на улице (летом); -проветривание помещений; -воздушные ванны; -гимнастика после сна; -обширное умывание -сон без маек; -оздоровительный бег; -ходьба босиком	Все Все Все Все Все Все Все	35 5-15 7-15 5-10 1,5 ч 3-7 3-7
<b>3. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ</b>			
1	Формирование навыков личной гигиены	Все	-
2	Формирование навыков культуры питания	Все	-

**Технологическая карта**

направление в работе	этап занятия	порядок	целевые установки	время (мин)
<i>установление контакта</i>	приветствие	1	создание интерактивного пространства для коррекционно-воспитательного воздействия	2-3
<i>формирование социально-психологической компетенции</i>	проигрывание ситуаций	2	овладение детьми нормами поведения, способности конструирования своего поведения на основе анализа действительности и удержания этого правила.	5
	концептуализация опыта	5	формирование опыта рефлексии собственной деятельности	3-5
<i>формирование эмоционально-волевой регуляции</i>	фитбол-гимнастика	3	обеспечение оптимальных двигательных и эмоциональных нагрузок	8-10
	релаксация	4	научение ребенка навыкам самоконтроля и расслабления	5
<i>завершение занятия</i>	ритуал прощания	6	закрепление положительного эмоционального настроения, полученного на занятии	1

**Диагностика уровня освоения программы по физической культуре**



*Денисова Татьяна Валерьевна,  
старший воспитатель  
первой квалификационной категории,  
МКДОУ «Детский сад № 507 комбинированного вида»  
г. Новосибирск*

## **Использование информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности инструктора по физической культуре**

*Одного мудреца спросили: «Что является важным и ценным в жизни – богатство или слава?»*

*Мудрец, подумав, ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля!»*

*Притча*

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Вырастить ребенка здоровым, сильным, крепким — это желание каждого родителя и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Обеспечить ребенку здоровье в дошкольном возрасте — значит заложить фундамент в развитии здорового поколения в будущем. К сожалению, в последнее время число абсолютно здоровых детей неумолимо уменьшается и это несмотря на то, что развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Для успешного физического развития дошкольников необходимо не только совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, но и мотивация воспитанников к занятию физкультурой.

Что же такое мотивация и насколько она важна в формировании у детей представления о важности занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни? Прежде всего, нужно отметить, что мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение цели.

Сегодня педагоги и психологи отмечают, что современные дети отличаются от предыдущих поколений. Они с легкостью осваивают сложную техническую игрушку, компьютерные программы и компьютерные игры, без проблем выходят в Интернет и создают свои аккаунты и т.п. Мы знаем, что компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет и оказывает на него как положительное, так и отрицательное влияние. Но не только расставленные приоритеты детей предъявляют требования к профессиональной, информационной и коммуникационной компетентности педагогов, а так же, современное общество в целом.

Если посмотреть на события, происходящие в стране в последнее десятилетие, то можно отметить, что совершенствование и усложнение технологий информатизации сферы образования приобретает фундаментальное значение. Данное направление развития образовательной отрасли признаётся важнейшим национальным приоритетом и подчёркивается в ряде принятых и введенных в реализацию законодательных документах. Таких как:

- «Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года»;
- Программа «Электронная Россия»;
- Государственная программа РФ «Информационное общество»;
- Национальная инициатива «Наша новая школа»;
- Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ";

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ №1155 от 17 октября 2013 года).

Совершенно очевидно, что инструктор по физической культуре, наряду, с другими педагогами детского сада должен обладать достаточными знаниями и умениями в области информационно-коммуникационных технологий для повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в учреждении и познавательной активности у детей.

Применение информационно – коммуникационных технологий в профессиональной деятельности инструктора по физической культуре можно разделить на четыре условных направления:

- организация и планирование процесса физического развития дошкольников, мониторинг их индивидуального развития;
- совместная деятельность с детьми;
- сотрудничество с родителями, другими партнерами;
- изучение, обобщение и распространение передового педагогического опыта в области физического развития воспитанников.

Возможности информационно-коммуникативных технологий неисчерпаемы. С их помощью инструктор по физической культуре может изменить способы управления образовательной деятельностью, погружая воспитанника в определенную игровую ситуацию, осуществлять индивидуализацию образования, объективно и своевременно подводить итоги. Использование мультимедийных презентаций обеспечивает наглядность, способствующую восприятию и лучшему запоминанию материала, что очень важно, учитывая наглядно-образное мышление дошкольников. С помощью компьютера можно смоделировать такие жизненные ситуации, в которых дети не находились в повседневной жизни. Уже само использование информационных технологий повышает интерес и внимание дошкольников, формирует мотивационную, интеллектуальную и операционную готовность к последующим действиям.

Важнейшим направлением физического развития является контроль за показателями физического состояния дошкольников. Эффективность контроля зависит от качества обработки результатов тестирования, их хранения, представления, а следовательно, и управления процессом физического развития. В процессе мониторинга информация собирается и обрабатывается компьютерной программой. Так же составленный в электронном виде физический «паспорт» ребёнка, помогает отслеживать динамику его физического развития из года в год, тем самым выстраивается его индивидуальный образовательный маршрут.

Учёт возрастных особенностей психики дошкольника требует от инструктора преподнесения материала, обладающего наглядностью, яркостью, чёткостью, способностью к быстрому восприятию. В процессе обучения движениям информация, появляющаяся на экране в игровой форме, вызывает у детей неподдельный интерес, несёт в себе понятные им образы.

Звук, движения, мультипликация привлекают и концентрируют внимание воспитанников, создают благоприятные условия для лучшего взаимопонимания между ним и инструктором по физической культуре в процессе занятий. Слайды, выведенные на большой экран, – прекрасный наглядный материал, который не только оживляет занятие, но и формирует вкус, развивает творческие и интеллектуальные качества личности.

Дошкольников привлекает новизна проведения мультимедийных занятий, они охотно выполняют задания, проявляют интерес к изучаемому материалу. Хотелось бы отметить, что использование компьютерных заданий не заменяет привычных методов и технологий работы, а является дополнительным, рациональным и удобным источником информации, наглядности, который создаёт положительный эмоциональный настрой, мотивирует и ребёнка, и его наставника. Тем самым процесс достижения положительных результатов в работе ускоряется.

Важнейшим направлением работы инструктора по физической культуре является взаимодействие с родителями. Современные информационные технологии позволяют создать значительный образовательный и воспитательный ресурс. К таким компьютерным разработкам относятся: тематические презентации для родительских собраний, тренинги, информационные буклеты и тематические памятки и др.

Наличие у детского сада собственного интернет-сайта предоставляет родителям возможность оперативного получения информации по всем интересующим их вопросам, в том числе о содержании физкультурно-оздоровительной работы.

Большую роль играет использование ИКТ для самих инструкторов, так как снятые или сфотографированные спортивные праздники, досуги, оздоровительные мероприятия, интересные моменты непрерывной непосредственно организованной деятельности, развлечения, целевые прогулки и наблюдения можно отправлять на заочные конкурсы, либо организовать фотовыставки. Так же сформированные заснятые материалы, в так называемые «памятные» электронные альбомы, могут служить оригинальным подарком воспитанникам на выпускной. Подобранный информация вызывает только положительные эмоции и огромный интерес, как детей, так и родителей.

Сегодня существует множество программ, рассчитанных на повышение профессиональной квалификации педагогов. Например, возможно записаться на семинары, курсы или тренинги, проводимые дистанционно, поучаствовать в видеоконференции или вебере не выходя из учреждения. Это более чем удобно. В таком случае инструктор определяет свое время сам, исходя из своей загруженности и возможностей.

К слову, подобный способ познания пользуется сегодня особым спросом. Отличное доказательство тому - обучение по скайпу, отзывы об этом методе самообразования неизменно положительные.

Дистанционные способы получения знаний на пике своей популярности. А посему – и профессиональную переподготовку можно пройти в режиме «онлайн». Качество и эффективность при этом ни в коем случае не пострадают. Педагоги имеют возможность накапливать материал, профессионально общаться в сети Интернета, делиться своим опытом, создавать электронное портфолио.

Конечно, в современном образовании компьютер не решает всех проблем, оставаясь лишь многофункциональным техническим средством обучения. Не менее важными являются современные педагогические технологии и инновации, которые позволяют не просто «вложить» в каждого воспитанника некий запас знаний, но в первую очередь создают условия для проявления познавательной активности детей. Информационные технологии в совокупности с правильно подобранными технологиями обучения обеспечивают высокий уровень качества, вариативности, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания.

*Шиянова Тамара Ивановна, инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Борисова Марина Сергеевна, старший воспитатель  
высшей квалификационной категории  
МКОУ Прогимназия № 1  
г. Новосибирск*

## **Использование Интернет-ресурсов как средства профессионального общения инструктора по физической культуре в МКОУ Прогимназия № 1**

XXI век – век высоких компьютерных технологий. Компьютеры, гаджеты прочно вошли в нашу жизнь и стали частью нашей культуры и необходимой нормой. Абсолютно ясно, что ИКТ становятся основным инструментом, который человек использует как в повседневной жизни так в профессиональной деятельности.

В нашей образовательной организации ИКТ широко используется в работе с детьми и родителями, а также в организационно-методической деятельности педагогов. В прогимназии созданы рабочие места педагогов, оборудованные стационарными компьютерами или ноутбуками, которые объединены во внутреннюю локальную сеть и имеют выход в Интернет. Создан официальный сайт, разработанный в соответствии с требованиями Минобрнауки РФ, на котором представлена официальная информация о нормативно-правовых документах, педагогах, а также информация об образовательной, научно-методической и общественной деятельности прогимназии. Но техническая сторона конструктора нашего сайта не позволяет нам его использовать как пространство для общения между педагогами и родителями.

В конце 2013/2014 учебного года, мы проводили опрос среди родителей на тему «Информационные технологии в вашей жизни» и выяснили, что:

97% семей имеют дома компьютер и гаджеты

98% из них используют Интернет в профессиональной деятельности

А так же, 96% родителей являются пользователями социальных сетей.

К сожалению, только 28% родителей регулярно посещают официальный сайт нашей образовательной организации. И это несмотря на то, что мы его регулярно рекламируем на родительских собраниях, адрес сайта размещен на информационных стендах.

Обработав эту информацию, мы пришли к выводу: образовательной организации нужно идти в ногу со временем и использовать социальные сети как посредника в общении с родителями, т.к. они пользуются огромной популярностью среди них. Тем более, в п. 3.2.8. ФГОС ДО говорится о том, что образовательная организация должна использовать информационную среду для ознакомления родителей с результатами образовательной деятельности.

Учитывая популярность среди родителей сайта «Вконтакте» мы создали персональную страницу в этой социальной сети, на которой постоянно обновляются новости о жизни прогимназии с ссылкой на официальный сайт.

Так же обсудили результаты анкетирования с педагогами и приняли решение о необходимости использования современных Интернет-ресурсов (социальные сети, персональные сайты, блоги и т.д.) для профессионального общения, как с родителями, так и с коллегами. Педагогам (многие из них прошли курсы повышения квалификации по данной теме) было предложено оценить свою ИКТ-компетентность и применить ее на практике.

Инструктор по физической культуре с интересом откликнулась на данное предложение. Она одна из первых создала личную страницу на сайте прогимназии. Активно использует Интернет для подготовки к образовательной деятельности, подбирает видео- и аудиоматериалы, изучает опыт коллег, посещая разные сайты для педагогов. А самое главное ей есть, чем поделиться с коллегами и что рассказать и показать нашим родителям.

Познакомившись с опытом работы коллег по созданию персональных сайтов, инструктор поняла, что это удобный инструмент для обобщения и распространения собственного опыта работы, привлечения единомышленников и повышения ИКТ-компетентности. Подобрав материал, она разработала структуру сайта и при технической поддержке коллег создала его. Создавая сайт, учитывала следующие требования:

1. Информация должна быть:
  - объединена одной темой,
  - обладать образовательной и методической ценностью,
  - доступна для пользователя и компетентна по содержанию.
2. Ресурс должен быть:
  - представлен в единой композиции,
  - обладать мультимедийным контентом, в виде прикрепленных аудио-, видеофайлов.

Персональный сайт инструктора по физической культуре ориентирован на всех участников образовательного процесса. Педагоги найдут полезную информацию на странице «Педагогу в копилку», где систематизирован материал по рубрикам «Консультации», «Полезные ссылки», «Оздоровительные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста» и «Музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». Материал для родителей размещен на странице «Родителям на заметку», где так же можно познакомиться и с познавательным материалом, и полезными ссылками. На странице «Малыши-крепыши» представлен материал для детей – это мультфильмы о «витаминках» здоровья, стихи и кроссворды.

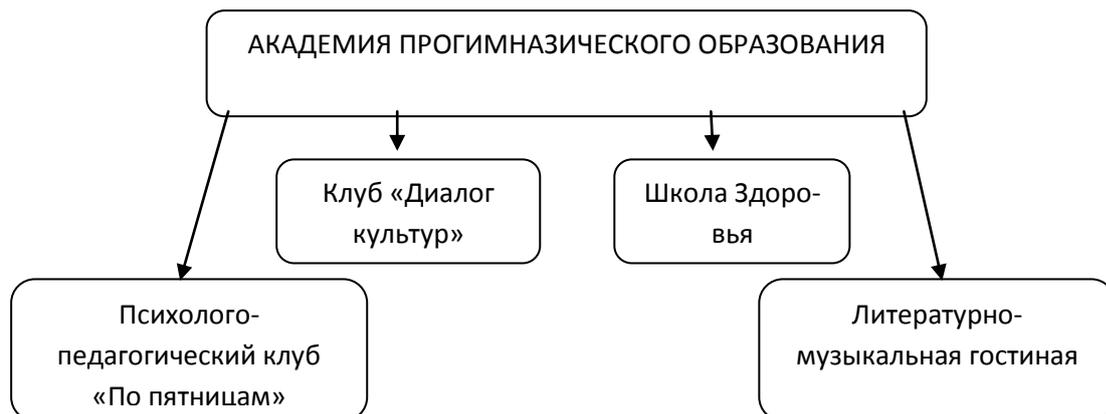
Следующим шагом инструктора по физической культуре в использовании Интернет-ресурсов как средства профессионального общения было создание блога на международном образовательном портале maam.ru. На собственной веб-странице был размещен методический материал. Но главное в этой работе – это возможность общения с коллегами. Блог в отличие от сайта интерактивен, т.к. посетители-коллеги оставляют комментарии на материал, который там размещен и приглашают посетить их страницы, поучаствовать в обсуждении предложенных материалов. Таким образом, происходит прямое общение и взаимодействие с читателями блога.

В современных нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность дошкольных организаций, особое внимание уделяется взаимодействию с родителями. Одной из форм взаимодействия с родителями стала закрытая группа «Разговор о физическом здоровье детей и ЗОЖ» на странице нашей прогимназии на сайте «ВКонтакте».

В этой группе родители имеют возможность ознакомиться с рекомендациями как инструктора по физической культуре, так и медицинского работника и др. педагогов, посмотреть обучающие видеоролики, фотографии, а так же присутствует обратная связь от родителей, которые размещают свои материалы (видео, фото, оставляют отзывы). В группе обсуждаются вопросы питания, физического воспитания в домашних условиях, профилактики плоскостопия и т.д. Особый интерес вызвала тема «Как подружить ребенка со спортом?».

На странице размещены видеоролики-консультации, посмотрев, которые родители могут научиться делать массаж с колючими мячиками, узнать, какие упражнения необходимо выполнять с целью профилактики плоскостопия у детей. Так же представлены видеофрагменты образовательной деятельности с дошкольниками, утренней гимнастики, музыкальные динамические паузы.

В прогимназии № 1 одним из путей вовлечения родителей в процесс сотрудничества, повышения их педагогической компетентности является «Академия прогимназического образования». В рамках «Академии» работают клубы общения для родителей.



Основной целью встреч с родителями на заседаниях клуба «Школы Здоровья» (руководитель инструктор по физической культуре) ответить на вопрос «Как растить детей здоровыми сегодня, чтобы не оздоравливать их завтра?». Одна из очередных встреч была посвящена теме «Ребенок и спорт». По просьбе инструктора по физической культуре, родители сняли видеоролики, рассказывающие о том, как их дети занимаются спортом. Показанный в видеороликах опыт вызвал активное обсуждение у родителей, а для некоторых стал стимулом к принятию верных решений.

Анализируя деятельность прогимназии по использованию Интернет-ресурсов в профессиональном общении инструктора по физической культуре, мы пришли к выводу о том, что в современном, быстро изменяющемся мире данная форма работы является эффективной, т.к. позволяет охватить всех участников образовательного процесса, расширяет возможности распространения опыта работы по физическому воспитанию и получения обратной связи.

### **Список литературы:**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. — с..
2. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с. (Развитие и воспитание).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).
4. Безруких М.М., Парамонова Л.А., Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы»//Начальное образование.-2006.
5. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.- 2007.
6. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М., 2003.
- 7.Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: учебно-методическое пособие / Авторы-составители: Д.П. Тевс, В. Н. Подковырова, Е. И. Апольских, М. В, Афонина. — Барнаул: БГПУ, 2006.
8. Кораблёв А. А. Информационно-телекоммуникационные технологии в образовательном процессе// Школа. — 2006.
9. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. — М.: Школа-Пресс, 1994.
10. Богомолова, О.Б. Искусство презентации / О.Б. Богомолова — М., 2010.

11. Леоненко О.Б. Использование мультимедийных презентаций в дошкольном учреждении. – Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - №4. – 2009.
12. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. Том 2. – НИИ школьных технологий, - 2006.




уровень	Быстрота		Ловкость		Гибкость		Скоростно-силовые качества													
	(бег на 30 м)		(бег на 10м. между предмета-ми)				Прыжок в длину с места		Метание мешочка в даль правой рукой		Метание мешочка в даль левой рукой									
высокий (количество)																				
средний (количество)																				
низкий (количество)																				

Ф.И.О	Быстрота		Ловкость		Гибкость		Скоростно-силовые качества													
	(бег на 30 м)		(бег на 10м. между предмета-ми)				Прыжок в длину с места		Метание мешочка в даль правой рукой		Метание мешочка в даль левой рукой									
высокий (%)																				
средний (%)																				
низкий (%)																				

всего детей





уровень	Выполнение физических упражнений		Координация движений		Соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнений		Участие в подвижных играх		Активность и интерес к физическим упражнениям	
высокий (количество)										
средний (количество)										
низкий (количество)										

уровень	Выполнение физических упражнений		Координация движений		Соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнений		Участие в подвижных играх		Активность и интерес к физическим упражнениям	
высокий (количество)										
средний (количество)										
низкий (количество)										

## Диагностика уровня физического развития группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	высокий уровень, %		средний уровень, %		низкий уровень, %	
1	Быстрота						
2	Скоростно-силовые качества						
3	Ловкость						
4	Гибкость						
5	Выполнение физических упражнений						
6	Координация движений						
7	Соблюдение темпа и ритма выполнения упражнений						
8	Участие в подвижных играх						
9	Активность и интерес к физическим упражнениям						

средний %

высокий уровень, %		средний уровень, %		низкий уровень, %	

