

МБДОУ «Детский сад «Медвежонок»

**«Физическое развитие детей дошкольного  
возраста в контексте ФГОС ДО»**

Старший воспитатель  
Максимова Н.С.

г. Тамбов

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- 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.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

1) физическая культура:

- развитие физических качеств,
- овладение основными движениями,
- формирование потребностей двигательной активности;

2) здоровье:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Конкретное содержание образовательной области "Физическое развитие" зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- в младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а так же музыкально-ритмические движения.

Рассмотрим целевые ориентиры на каждом этапе выделяя те характеристики, которые тесно связаны с «*Физическим развитием*» воспитанников.

**К началу дошкольного возраста (к 3 годам):**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими

предметами, **стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;**

- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; **стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;**
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и **активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;**
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, **стремится двигаться под музыку;** проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

К завершению дошкольного образования (к 7-8 годам):

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, **проявляет инициативу и самостоятельность** в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др.; **способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;**
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; **активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.** Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок **владеет разными формами и видами игры**, различает условную и реальную ситуации, умеет **подчиняться разным правилам и социальным нормам;**
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, **вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;**
- ребёнок способен к **волевым усилиям**, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во

взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, **может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;**

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. **Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.**

Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» интегрируется с другими областями Стандарта.

Задачи по каждому возрастному периоду можно разделить на три группы.

#### **Группа оздоровительных задач:**

- 1) охрана и укрепление здоровья;
- 2) закаливание;
- 3) развитие движений.

#### **Группа образовательных задач:**

- 1) формирование представлений о своем организме, здоровье;
- 2) формирование навыков выполнения основных движений;
- 3) формирование представлений о режиме, активности и отдыхе.

#### **Группа воспитательных задач:**

- 1) формирование потребности в физическом совершенствовании;
- 2) воспитание культурно-гигиенических качеств.

Оздоровительные задачи решаются в процессе соблюдения требований к гигиеническим и социально-бытовым условиям, полноценному питанию, рациональному режиму дня, физическим упражнениям.

Образовательные и воспитательные задачи реализуются посредством интеграции всех образовательных областей и в процессе основных видов детской деятельности – игровой, познавательно-исследовательской, двигательной.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств **физического воспитания**: рациональный режим, питание, закаливание (*в повседневной жизни, специальные меры закаливания*) и движение (утренняя гимнастика, **развивающие упражнения**, спортивные игры, непосредственная образовательная деятельность по образовательной области "физическая культура").

#### Направления работы:

- создание условий для **физического развития** и снижения заболеваемости детей
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

### *Система физкультурно-оздоровительной работы*

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1	2	3	4	5
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	2 раза 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	3 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	День здоровья	Группы с 3 до 7 лет	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, медсестра, муз.руководитель
8.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре воспитатели, муз.рук.
9.	Физкультурные праздники	Группы с 5 до 7 лет	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	
<b>НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуре и в режимных моментах	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы

2.	Фитотерапия а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в	Врач, медсестра
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии	медсестра, младшие воспитатели
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Режим двигательной активности осуществляется также в соответствии со спортивным календарем МБДОУ «Детский сад «Медвежонок» на 2019-2020 учебный год.

### **Формы организации физического развития**

Формы организации физического развития — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации физического воспитания детей относятся:

1. **физкультурные занятия** - образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

а) **утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима. Утренняя гимнастика влияет на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Зарядка воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Утренняя гимнастика — это также особый режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общение, игра).

Возможны инновационные формы ее проведения: сюжетная; игрового характера; с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов; в виде оздоровительного бега, преодоления полосы препятствий; гимнастики-экспромта. Проводится ежедневно до завтрака на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий и повторяется 1–2 недели.

б) **физкультминутки** - является обязательной частью ОД. Цель их применения - поддержание умственной работоспособности на хорошем уровне. Это физические упражнения общеразвивающего воздействия - упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба, с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением. Длительность физкультминуток 3-5 мин.

в) **Закаливание** – важная часть оздоровительной физической культуры. Это комплекс мероприятий с целью повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных – климатических условий – холода, тепла, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации, магнитных возмущений. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями играют немалую роль в физкультурно–оздоровительных мероприятиях детей ежедневно круглый год. К основным формам закаливания относятся: в старшей группе - обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, обливание прохладной водой, погружение ног в прохладную воду и ходьба по ней, контрастное воздушное закаливание. В подготовительной к школе группе: обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, погружение ног в прохладную воду по окончании дневной гимнастики, обтирание варежкой.

г) **двигательная разминка или динамическая пауза** проводится во время большого перерыва между ОД. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.

д) **индивидуальная работа по развитию движений** - проводится на дневной и вечерней прогулке с подгруппой детей или с одним ребенком, которые не усвоили программный материал, предлагаемый на утренней прогулке. Индивидуальная работа по физическому развитию проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей.

е) **оздоровительная гимнастика после дневного сна** проводится ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей длительностью 12-15 минут. Особые варианты ее проведения — выполнение упражнений лежа в кроватях, на полу, остеопатическая и адаптационная гимнастика.

Ж) к физкультурно-оздоровительным мероприятиям можно отнести: **пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, самомассаж, музыкотерапию, логоритмику, су-джок терапию.**

3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребенка и его психики в течение дня.

а) **подвижные игры и физические упражнения** - как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы не менее двух игр по 10 - 15 мин. в старшей группе и по 12 - 20 мин. в подготовительной к школе группе.

При подборе и проведении игр и упражнений необходимо учитывать характер занятий, предшествовавших прогулке. После занятий, требующих усидчивости и внимания следует вводить подвижные игры и упражнения высокой интенсивности. После физкультурных и музыкальных занятий на прогулке можно предложить детям менее интенсивную двигательную деятельность. В начале прогулки желательно провести подвижную игру со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами упражнение в основном виде движений (ходьбе, бросание мяча и так далее.)

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу;

б) прогулки и экскурсии. Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения. Длительность экскурсий для детей 5-7 лет 40-50 мин (при этом учитываются особенности дороги, состояние погоды). Длительность прогулки в старшей, подготовительной к школе группе до -30 С тихо – не менее 1 часа, от -25 С ветер до 10 м/с до -29 С ветер до 3 м/с (включительно) – не менее 30 мин;

в) **самостоятельная двигательная деятельность детей** - организуется взрослым ежедневно в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между ОД, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей);

4. **Физкультурно-массовые занятия** - праздники, досуги, дни здоровья – наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

**День здоровья** проводится 1 раз в квартал, когда обеспечивается максимальное пребывание детей на воздухе. Возможно проведение музыкальных и физкультурных занятий на открытом воздухе, прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада.

**Физкультурные досуги** — еще одна форма активного отдыха детей. Предпочтение следует отдавать проведению досугов на открытом воздухе. По содержанию они представляют собой небольшую спартакиаду, в которой дети соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах. Проводятся они во второй половине



дня, часто с богатым музыкальным сопровождением. Физкультурные досуги строятся на знакомом материале, в виде соревнования и эстафет.

**Физкультурные праздники** представляют собой своеобразную форму демонстрации достижений детей в освоении разных видов упражнений, в проявлении физических и нравственно-волевых качеств. Как правило, на праздниках объединяются дети старших и подготовительных групп. Они являются главными участниками и помощниками воспитателей при подготовке праздников. Физкультурные праздники в старшей и подготовительной группе проводятся 2–3 раза в год. Возможны праздники при участии родителей.

Многолетняя практика работы детских дошкольных учреждений показала значимость физкультурно-массовых занятий в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Опыт организаций таких занятий показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения. Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами. При планировании ОД необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень двигательной активности каждого ребенка.

Для ДОУ появляется новая возможность не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Использование разнообразных форм обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания этих форм, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического развития и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом. Формы организации физического развития нацелены на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс.

### **Заключение**

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.