

Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО

Профессиональные знания и умения, необходимые педагогу для организации физического воспитания в учреждении дошкольного образования.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

Инструктор-методист

- ▶ Организационно - методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Группа занятий:

2351	Специалисты по методике обучения и воспитательной работе	3320	<u>Персонал дошкольного воспитания и обучения</u>
2359	Специалисты по обучению, не вошедшие в другие группы	3330	Преподавательский персонал специального обучения
3310	Преподавательский персонал начального образования	3431	Административно-управленческий персонал

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 22 ноября 2016 года) (редакция, действующая с 1 января 2017 года)»

- ▶ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее также - комплекс ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности;
- ▶ массовый спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

- ▶ физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;
- ▶ физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- ▶ физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;
- ▶ физическая реабилитация - восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;

Определения

- ▶ **Физическая подготовленность** - это соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.
- ▶ **Физические упражнения** - специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия духовному развитию ребенка.
- ▶ Термин «упражнение» обозначает неоднократное повторение двигательного действия.
- ▶ **Движение** как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют **двигательное действие**.
- ▶ **Двигательный навык** - это приобретенная на основе знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности.
- ▶ **Двигательная деятельность** - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

- ▶ **Двигательная активность** - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека. Она подчинена основному закону: приобретаю, расходую. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие. Она носит биосоциальный характер, так как человек живет благодаря потребности в движении, которая социально направлена системой воспитания.
- ▶ **Двигательная реабилитация** - специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных двигательных способностей после травм и заболеваний.
- ▶ **Двигательные способности** - это совокупность двигательных естественных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком уровне.
- ▶ **Спорт** - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

Утверждена
распоряжением Правительства
Российской Федерации
от 7 августа 2009 г. N 1101-р

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

- ▶ Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

- ▶ 1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;
- ▶ 2) разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- ▶ 3) модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования;
- ▶ 4) совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров;
- ▶ 5) развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- ▶ 6) развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- ▶ 7) создание системы обеспечения общественной безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

Основные целевые ориентиры и этапы их реализации

В качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на первом этапе (2009 - 2015 годы) и на втором этапе (2016 - 2020 годы) определены:

- ▶ 1) увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (на первом этапе - с 15,9 процента в 2008 году до 30 процентов в 2015 году и на втором этапе - до 40 процентов в 2020 году);
- ▶ 2) увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (на первом этапе - с 34,5 процента до 60 процентов и на втором этапе - до 80 процентов);
- ▶ 3) увеличение доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности данной возрастной категории (на первом этапе - с 20,2 процента до 35 процентов и на втором этапе - до 50 процентов);
- ▶ 4) увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (на первом этапе - с 3,5 процента до 10 процентов и на втором этапе - до 20 процентов);
- ▶ 5) достижение объема недельной двигательной активности населения (на первом этапе - от 6 до 8 часов при не менее чем 2 - 3-разовых занятиях и на втором этапе - 6 - 12 часов при не менее чем 3 - 4-разовых занятиях в зависимости от возрастных и других особенностей граждан);

- ▶ 6) увеличение количества штатных работников физической культуры и спорта (на первом этапе - с 295,6 тыс. человек до 320 тыс. человек и на втором этапе - до 360 тыс. человек);
- ▶ 7) повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности (на первом этапе - с 22,7 процента до 30 процентов и на втором этапе - до 48 процентов);
- ▶ 8) успешное выступление спортивной сборной команды на летних и зимних Паралимпийских играх;
- ▶ 9) победа спортивной сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи, вхождение в тройку призеров на играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх, а также победа спортивной сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXVII Всемирной летней универсиаде 2013 года в г. Казани.



Образовательная область
«Физическое развитие»

Физическое развитие включает 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,
- ▶ правильное, не наносящее ущерба организму выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- ▶ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ▶ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- ▶ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Чему учить? (содержание)	Как учить? (какие технологии использовать)	Кому учить? (интеграция деятельности педагогов)
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,		
правильное, не наносящее ущерба организму выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),		
становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;		
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;		
становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).		

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- ▶ **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, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;**
- ▶ **владеет активной речью, включенной 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;**
- ▶ **проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;**
- ▶ **у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ▶ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ▶ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, 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 радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ▶ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ▶ ребенок 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 ребенка складываются предпосылки грамотности;

- ▶ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ▶ ребенок 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;
- ▶ ребенок проявляет любознательность, задает 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 живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Каждый раз, задумываясь о воспитании и оздоровлении ребенка необходимо обозначить для себя следующие моменты:

- ▶ Зачем мне все это нужно?
- ▶ Что нужно делать?
- ▶ Как я буду это делать?
- ▶ Каковы, будут результаты моих действий, и как я буду их оценивать?

На первый взгляд вроде бы все ясно: мы хотим помочь детям, вырасти здоровыми. Но знаем ли мы, что такое здоровье вообще.

Критерии здоровья

1. Наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе. Онтогенез - это индивидуальное развитие организма, ранний онтогенез - внутриутробное развитие. Для оценки данного критерия используется:

- ▶ семейный анамнез (определяется риск наследственных заболеваний);
- ▶ социальный анамнез (оценка материально-бытовых условий, оценка социально - психологического климата в семье, наличие вредных привычек членов семьи)

2. Физическое развитие и степень его гармоничности (длина и масса тела, форма грудной клетки, ног, стопы, осанка и т.д.). Отклонения в ФР могут свидетельствовать о неправильном питании, о наличии каких-либо заболеваний, о нарушении роста со стороны нервной и эндокринной систем, об отсутствии условий, способствующих росту костей и мышц.

3. Нервно-психическое развитие ребенка.

4. Степень резистентности (инфекционной устойчивости) по кратности острой заболеваемости (если ребенок болеет не более 3 раз в год, то резистентность нормальная, если болеет 4-6 раз то она снижена, ребенок считается часто болеющим и нуждается в специальном оздоровлении). Год отсчитывается от исходного дня болезни.

5. Уровень основных функций, характеризующих постоянство внутренней среды организма (уровень гемоглобина в крови, показатели анализов мочи, функциональные пробы, пробы на выносливость и т.д.).

6. Наличие или отсутствие хронических заболеваний обычно определяет врач, но педагогам необходимо соблюдать их рекомендации по предупреждению обострений и по оптимизации его здоровья. Для этого нужно: соблюдать режим, правильно питаться, подбирать физические упражнения и закаливающие процедуры, соблюдение двигательной активности.

Основные приоритеты работы МАДОУ детский сад № 34 по физическому воспитанию:

- ▶ Сохранение и укрепление здоровья детей.
- ▶ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие психофизических качеств.
- ▶ Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности (3 года - 9-9,5 тыс. шагов в период бодрствования; 4 года - 10-10,5; 5 лет - 11-12 тыс.; 6 лет - 13-13,5 тыс.; 7 лет - 14-15 тыс. шагов) - разработка оптимального двигательного режима на каждую группу
- ▶ Воспитание потребности в ЗОЖ.
- ▶ Обеспечение физического и психического благополучия.

Причинами снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:

- ▶ Падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка;
- ▶ Ухудшение здоровья матерей;
- ▶ Стрессы;
- ▶ Дефицит двигательной активности;
- ▶ Недостаточная квалификация воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;
- ▶ Безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья;
- ▶ Частичное разрушение служб врачебного контроля в ДОУ;
- ▶ Неполющенное питание.

Диагностика физического состояния дошкольников МАДОУ детский сад № 34

Предусматривает оценку по четырем показателям:

1. Группа здоровья.
2. Физическое развитие.
3. Функциональное состояние.
4. Физическая подготовленность

Первые три показателя оцениваются медицинскими работниками.

Физическая подготовленность определяется инструктором по физической культуре, воспитателем.

Группы здоровья

- ▶ I группа - здоровые дети, не имеющие отклонений, не болевшие или редко болевшие.
- ▶ II группа - здоровые дети, имеющие некоторые морфофункциональные и функциональные изменения, болеет более четырех раз в год, , или длительно болеющие острыми заболеваниями, а также дети с риском возникновения хронических заболеваний.
- ▶ III группа - дети с наличием хронических заболеваний, или врожденной патологии в состоянии компенсации, с редкими, нетяжелыми по характеру течения обострениями хронической заболеваемости.
- ▶ IV группа - дети, с хроническими заболеваниями,, врожденными пороками незрелости, с частыми нетяжелыми по характеру течения обострениями основного заболеваниями, с нарушениями общего состояния после обострения, с затяжным восстановительным периодом.
- ▶ V группа - больные дети, с тяжелыми хроническими заболеваниями, с тяжелыми врожденными патологиями

Физическое развитие:

- ▶ Показатели физического развития (антропометрические данные) – рост, масса тела, окружность головы, окружность грудной клетки.
- ▶ По их соотношению определяю гармоничное или дисгармоничное физическое развитие.

Функциональное состояние:

- ▶ Исследование опорно-двигательного аппарата.
- ▶ Оценка состояния ССС и ДС (по функциональным пробам).

Диагностика физической подготовленности:

- ▶ Уровень развития двигательных способностей.
- ▶ Степени сформированности двигательных навыков.
- ▶ Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Особенности развития организма ребенка.

Костная система, связки, суставы.

- ▶ Обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в различных направлениях, выполняя, кроме этого защитную функцию.
- ▶ В костной ткани ребенка находится значительное количество воды и только 13 % минеральных солей - это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.
- ▶ Суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия слабее, короче, чем у взрослых.
- ▶ Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке ФУ, наоборот стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.
- ▶ Структура костной ткани позвоночника еще не завершена, позвоночник очень эластичен, он состоит в основном из хрящевой ткани. Неблагоприятные условия внешней среды могут привести к различным нарушениям осанки и искривлению позвоночника.
- ▶ На формирование осанки также значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительные изменения её формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника.

Мышечная система.

- ▶ Производит движения ребенка, сохраняя равновесие и выполняет защитную функцию от ударов, повреждений, охлаждений костной системы и внутренних органов.
- ▶ Мышцы у детей развиты слабо и составляют всего 20-22 % массы тела, они богаче водой, чем у взрослых и беднее белковыми веществами.
- ▶ Развитие отдельных мышц неравномерно и поэтому в дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц.
- ▶ Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статистических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Сердечно-сосудистая система.

- ▶ Начинает функционировать раньше других систем, к моменту рождения достигается наибольшая зрелость, хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, кровеносные сосуды шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений
- ▶ В младшем возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85-105 ударов в минуту, в 6-7 лет 78-99 ударов в минуту.
- ▶ Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма, во время сна уменьшается, а в период бодрствования учащается.
- ▶ Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150-180 % в минуту по сравнению с исходными данными (90 - 135/162 удара).
- ▶ Артериальное давление почти не изменяется на протяжении дошкольного возраста и составляет в 3-4 года 96/58 мм рт.ст., в 5-6 лет 98/60 мм рт. ст.
- ▶ Сердце у ребенка очень возбудимо, с одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой стороны деятельность его неустойчива. Под влиянием эмоций и физических нагрузок ритм сердечных сокращений может нарушаться, что в последствии может сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности, поэтому педагогам необходимо следить дозированием физических нагрузок на организм ребенка.

Дыхательная система.

- ▶ Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается.
- ▶ Отличительной способностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступления воздуха в легкие. Поэтому дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выходы.
- ▶ С 3 лет ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде, чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется.

- ▶ Внутренние органы - недостаточно развиты. У желудка и кишечной стенки слабо развиты мышцы, поэтому легко расстраивается деятельность кишечника.
- ▶ Кожа - предохраняет внутренние органы от повреждений и переохлаждения. Нежна и легко подвергается ранению, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании.
- ▶ Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются ЦНС. Головной мозг - высший отдел ЦНС - руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой. Характерно - большая возбудимость, высокая пластичность нервной системы, преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении.



Цель

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни



Задачи

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание
- привитие навыков гигиены занятий физическими упражнениями (посещение туалета перед занятиями, забота о чистоте тела, спортивной форме, обуви).

Обучающие

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные и развивающие

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
 - воспитание волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, настойчивости и других).
Воспитание положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе).
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка.

Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

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.)

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

Принципы физического развития

**Общие принципы
образования
дошкольников в
области физической
культуры**

**Принципы
организации
образовательного
процесса по
физическому
воспитанию.**

**Принципы построения
физкультурных занятий.**

Общие принципы образования дошкольников в области физической культуры.

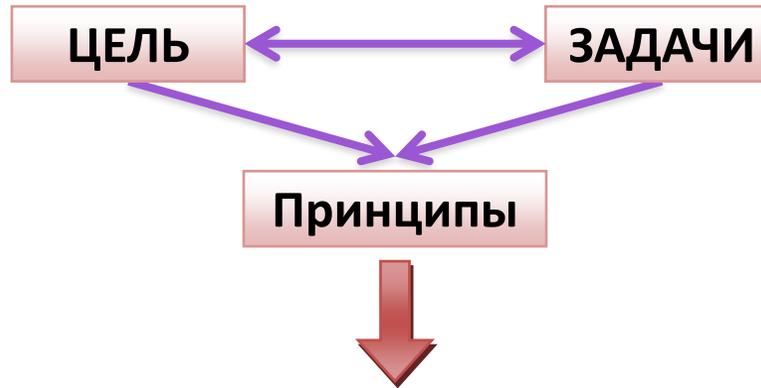
- ▶ **Принцип гуманизации** - вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций. Построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с достижениями детей.
- ▶ **Принцип демократизации** - свободный выбор педагога форм, средств и методов работы с детьми, но в тоже время следования правилу «Не навреди».
- ▶ **Принцип гуманитаризации** - приобщение дошкольников к ценностям физической культуры и создание условия для познания дошкольниками своих возможностей в мире движений.
- ▶ **Принцип вариативности** - использование различных программ физического воспитания, создание здоровьесберегающей среды.
- ▶ **Принцип региональной специфики** - предполагает физическое воспитание с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и физического развития.
- ▶ **Принцип развивающего характера образования** - предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности с целью развития совокупности личностных качеств ребенка.
- ▶ **Принцип непрерывности образования дошкольников** - отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса на протяжении всего дошкольного возраста.

Принципы организации образовательного процесса по физическому воспитанию.

- ▶ **Принцип оздоровительной направленности** - обеспечение рационального двигательного режима, создание оптимальных условий для игр и занятий с детьми.
- ▶ **Принцип социализации ребенка** - вовлечение детей в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач. Физическое воспитание способствует обогащению эмоционально-волевой сферы ребенка и воспитанию у детей межличностных отношений.
- ▶ **Принцип всестороннего развития личности ребенка** - при организации физического воспитания решаются задачи умственного развития, нравственного, эстетического и трудового воспитания.
- ▶ **Принцип единства с семьей** - соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.
- ▶ **Принцип подготовки детей к обучению в школе** - успешно справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически развитые дети. Этот принцип осуществляется через укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков.

Принципы построения физкультурных занятий.

- ▶ **Принцип научности** - построение занятий по физической культуре в соответствии с теоретическими основами физического воспитания.
- ▶ **Принцип доступности** - учет возможностей детей освоить программные физические упражнения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
- ▶ **Принцип постепенности** - построение занятий в соответствии с правилами от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.
- ▶ **Принцип систематичности** - регулярность, последовательность, преемственность при формировании у дошкольников знаний, непрерывность и взаимосвязь занятий физическими упражнениями.
- ▶ **Принцип сознательности и активности** - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.
- ▶ **Принцип наглядности** - использование зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов ребенка, это позволяет успешно формировать у ребенка многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий.
- ▶ **Принцип прочности** - предполагает многократное повторение осваиваемых движений.
- ▶ **Принцип индивидуализации** - организация образовательного процесса, при котором выбор способов, приемов обучения обуславливается в зависимости от индивидуальных особенностей детей (возраста, состояния здоровья, условий).



Методы физического развития

Наглядный

- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме



Средства физического воспитания.

Для решения задач физического воспитания используются различные средства, их комплексное использование разносторонне воздействует на организм.

Выделяют следующие средства физического воспитания:

- ▶ **Эколого-природные факторы** - это естественные силы природы (солнце, воздух, вода).

Цель применения: усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность.

В большей степени используются для закаливания организма, но положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе.

- ▶ **Психогигиенические факторы:** общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения.

Цель применения: повышение эффективности воздействия физических упражнений.

Обеспечивают психологический комфорт ребенка.

Физические упражнения - основное средство физического воспитания.

- ▶ Цель применения: используются для решения всех задач физического воспитания, обеспечивая их эффективное решение, за счет организации целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Классификация физических упражнений:

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками, поэтому одно и тоже физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Гимнастика:

- ▶ Основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие.
- ▶ Общеразвивающие упражнения.
- ▶ Построения и перестроения.
- ▶ Танцевальные упражнения.

Игры:

- ▶ Подвижные - сюжетные и бессюжетные.
- ▶ Элементы спортивных игр - городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей.

Спортивные упражнения:

- ▶ Летние - катание на велосипеде, самокате, плавание, катание на роликах.
- ▶ Зимние - катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам.

Простейший туризм: пеший и лыжный.

Этапы обучения двигательным навыками.

1 этап - Первоначальное обучение движению (длительность этапа 1-4 занятия).

Задачи:

Познакомить детей с новым движением.

Создать целостное представление обо всем двигательном акте.

Начать его разучивать до овладения им в общих чертах.

2 этап - Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий).

Задачи:

Уточнение правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия.

Исправление имеющихся двигательных ошибок.

3 этап - Закрепление навыка и совершенствование техники (длительность этапа 10 занятий и более).

Задачи:

Закрепление и совершенствование приобретенной техники двигательного действия.

Стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможностей применения его в играх и в жизни.

Вся система движений на данном этапе автоматизируется.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

- ▶ **Физкультурное занятие** - основная форма организации занятий физическими упражнениями.
- ▶ **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:**
 - Утренняя гимнастика.
 - Физкультминутки на занятиях.
 - Физкультурные паузы между занятий.
 - Прогулка.
 - Подвижная игра.
 - Физические упражнения на прогулке.
 - Физические упражнения после дневного сна.
 - Закаливающие мероприятия.
- ▶ **Активный отдых:**

- Детский туризм.
- Физкультурный досуг.
- Физкультурные праздники.
- Дни здоровья.
- Каникулы.

- ▶ **Самостоятельная двигательная деятельность детей.**
- ▶ **Задания на дом.**
- ▶ **Коррекционная работа.**
- ▶ **Индивидуальная работа с детьми.**
- ▶ **Секционно-кружковые занятия.**

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цель и задачи физкультурных занятий: формировать двигательные умения и навыки; развивать психофизические качества; удовлетворять естественную потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения и навыки сверстникам и поучиться у них.

Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю, в старшем дошкольном возрасте одно из них на улице.

Значение физкультурных занятий на улице: способствует развитию ССС, ДХ, МС и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формирует ориентировку в пространстве, закрепляются двигательные навыки в естественных условиях.

Приказ Минздрава России от 10.08. 2017 года № 514н

Медицинская группа для занятий ФК	Состояние здоровья и ФР	Рекомендации
Основная группа для занятий физической культурой (I группа)	<ul style="list-style-type: none">- без нарушений состояния здоровья и физического развития;- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности	<p>Разрешаются:</p> <ul style="list-style-type: none">- занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий- подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности

Медицинская группа для занятий ФК	Состояние здоровья и ФР	Рекомендации
<p>Подготовительная группа для занятий физической культурой (II группа)</p>	<p>Имеющие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; - входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); - с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет 	<p>Разрешаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений - тестовые испытания - сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра - к участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях

<p>Медицинская группа для занятий ФК</p>	<p>Состояние здоровья и ФР</p>	<p>Рекомендации</p>
<p>Специальная группа- подгруппа "А" (III группа)</p>	<p>- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;</p> <p>- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.</p>	<p>Разрешаются:</p> <p>- занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).</p> <p>При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.</p>

Медицинская группа для занятий ФК	Состояние здоровья и ФР	Рекомендации
<p>Специальная группа подгруппе "Б" (IV группа)</p>	<p>- Имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия</p>	<p>Рекомендуются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, - а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Выдано

(полное наименование медицинской организации)

(фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в дательном падеже, дата рождения)

о том, что он (она) допущен(а) (не допущен(а)) к занятиям физической культурой (ненужное зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской группой для занятий физической

культурой (ненужное зачеркнуть). Медицинская группа для занятий физической культурой:

(указывается в соответствии с приложением N 3 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних)

Должность, подпись

Печать медицинской организации

В физкультурном занятии принято различать две взаимосвязанные стороны: содержание и структуру.

Содержание занятия отражает единство трех основных элементов, которые взаимно обуславливают друг друга:

- ▶ **Состав включаемых в занятие физических упражнений.** Это обобщенное программное содержание занятия.
- ▶ **Содержание деятельности занимающихся (детей),** связана с выполнением предлагаемых упражнений. От активной деятельности детей, непосредственно зависят достигаемые результаты. Результат деятельности зависит и от слушания педагога, наблюдения за показом, непосредственного выполнения движения.
- ▶ **Содержание деятельности педагога,** которая складывается из следующих действий: постановка и разъяснение двигательных задач, определение конкретных заданий и организация их выполнения, непрерывное наблюдение за действиями детьми, анализ этих действий, оценка выполнения, регулировка нагрузок, тактичное направление поведения детей.

Структура занятия. Последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Физкультурное занятие принято делить на три части: вводную, основную и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями и обеспечивает строго постепенное включение функциональных систем организма занимающихся в основную деятельность, поддержание и эффективное использование достигнутой работоспособности.

Физкультурное занятие

Структурные элементы занятия	Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, минуты
<p>Первая часть, вводная</p>	<p>Начальная организация детей, создание необходимой психологической установки, повышение эмоционального состояния ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части.</p>	<p>Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на внимание. Упражнения на формирование стопы и осанки. Танцевальные упражнения. Подскоки. Могут быть упражнения в равновесии. Завершается перестроением на выполнение комплекса ОРУ.</p>	<p>Используются ФУ, техника выполнения, которых уже хорошо освоена детьми. Воспитатель должен не допускать длительных бесцельных движений. Давать четкие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды. Необходимо продумывать ритмическое сопровождение (счет, грамзапись, музыкальное сопровождение).</p>	<p>I младшая группа – 1,5 м. II младшая группа – 1,5 – 2 м. Средняя группа – 2-3 м. Старшая группа – 4 – 5 м. Подготовительная группа – 4 – 5 м.</p>

Структурные элементы занятия	Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, минуты
<p>Вторая часть, основная</p>	<p>Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, развитие двигательных способностей, воспитание психофизических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма.</p>	<p>1. Комплекс ОРУ. Для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все группы мышц. При подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд.</p>	<p>Построение комплекса предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений: сгибание-разгибание, наклоны вперед-назад, влево-вправо, повороты влево-вправо, вращения влево-вправо.</p> <p>Необходимо предусмотреть названия каждого упражнения, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по проговариванию и т.д.).</p>	<p><u>I младшая группа:</u> Комплекс ОРУ – 3-4 упр., повтор каждого упражнения 2-3 раза. ОВД – 1-2 вида. Игра – 1-2 раза повторяется. Длительность - 7 м.</p> <p><u>II младшая группа:</u> Комплекс ОРУ – 3-5 упр., повтор каждого упражнения 4-5 раз. ОВД – 2-3 вида. Игра – 1-2 раза повторяется. Длительность – 6 - 7 м.</p>

Структурные элементы занятия	Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, минуты
Вторая часть, основная		<p>2. Основные виды движений должны быть новыми и знакомыми. Вначале дают упражнения, требующие большей четкости, сосредоточенности внимания, а затем упражнения с большей физической нагрузкой.</p> <p>3. Подвижная игра большей активности. В ней не должен повторяться основной вид движений, в котором только что упражнялись дети.</p>	<p>Построение комплекса предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений: сгибание-разгибание, наклоны вперед-назад, влево-вправо, повороты влево-вправо, вращения влево-вправо.</p> <p>Необходимо предусмотреть названия каждого упражнения, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по проговариванию и т.д.). Необходимо продумывать ритмическое сопровождение (счет, грамзапись, музыкальное сопровождение, выполнение в свободном темпе).</p> <p>Перед детьми ставят двигательную задачу, создавать условия для многократного творческого повторения движений.</p> <p>Продумывать методы обучения, оценку, каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения.</p> <p>Воспитатель должен объяснять игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила).</p> <p>Распределять роли (на каждом занятии по разному).</p> <p>Использовать всю возможную площадь, добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений.</p> <p>Регулировать нагрузку.</p>	<p><u>Средняя группа:</u> Комплекс ОРУ – 5-6 упр., повтор каждого упражнения 4-5 раз. ОВД – 3 – 4 вида. Игра – 2 - 3 раза повторяется. Длительность – 12 - 13 м.</p> <p><u>Старшая группа:</u> Комплекс ОРУ – 6 - 7 упр., повтор каждого упражнения 5 - 6 раз. ОВД – 4 вида. Игра – 3 раза повторяется. Длительность 12 - 13 м.</p> <p><u>Подготовительная группа:</u> Комплекс ОРУ – 7 - 8 упр., повтор каждого упражнения 6 - 7 раз. ОВД – 3 – 5 вида. Игра – 4 раза повторяется. Длительность 13 - 14 м.</p>

Структурные элементы занятия	Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, минуты
Третья часть, заключительная	Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному, снижение возбуждения ССС, ДС, НС, подведение итогов занятия	Ходьба в спокойном темпе. С дыхательными упражнениями или подвижная игра малой подвижности. Подведение итогов занятия. упражнения на расслабление.	Не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений, надо постепенно восстанавливать дыхание.	I младшая группа – 1 м. II младшая группа – 2 м. Средняя группа – 3 м. Старшая группа – 3 – 4 м. Подготовительная группа – 3 – 4 м.

Структура физкультурного занятия на воздухе.

Структура занятия:

Вводная часть.

- Построение (в теплое время года); в холодное время года – ходьба, бег.
- Различные виды ходьбы.
- 3-5 дыхательных упражнений.
- Медленный бег (1,5-3 минуты в зависимости от возрастных особенностей).
- Ходьба обычная с перестроением на выполнение ОРУ,

Основная часть.

- Комплекс ОРУ или бессюжетная подвижная игра.
- Бег со средней скоростью (от 40 с. до 2 м.)
- Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений или для освоения спортивных упражнений.
- Основное движение (новое или более трудное по координации) или спортивное упражнение (элементы спортивных игр).
- Бег со средней скоростью – 1-1,5 м.
- Основное движение – знакомое.
- Медленный бег или пробежка в среднем темпе.
- Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть.

- Медленный бег.
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятия физическими упражнениями после болезни

Заболевание	Сроки начала занятий	Особенности занятий
Ангина (катаральная, фолликулярная, лакулярная)	Через 6-7 дней	Необходима осторожность занятиями зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием в связи с опасностью резкого охлаждения тела
Ангина флегмонозная	Через 14-17 дней	Осторожность в занятиях ФУ, требующих напряжение ССС
Аппендицит (после операции)	Через 10-15 дней	Следует ограничить прыжки, поднимание тяжестей и ФУ на гимнастических снарядах
Бронхит острой, инфекционный	Через 6-8 дней	Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении ФУ
Дифтерия	Через 30-35 дней	Систематический контроль деятельности сердца. Необходима особая осторожность и постепенность нагрузки. Если были изменения в деятельности ССС, то исключаются сроком на полгода ФУ на выносливость, силу и ФУ, связанные с натуживанием

Заболевание	Сроки начала занятий	Особенности занятий
Воспаление легких	Через 12-14 дней	Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении ФУ. Шире использовать ДУ
Грипп (тяжелые формы)	Через 10-12 дней	В первые дни занятий щадящий режим нагрузок, особенно в видах, требующих напряжение ССС. Избегать переохлаждение, во время занятий на открытом воздухе дышать только через нос
Корь	Через 14-16 дней	Если были изменения в деятельности ССС, то исключаются сроком на полгода ФУ на выносливость, силу и ФУ, связанные с натуживанием
Отит (острый)	Через 14-16 дней	Запрещаются занятия плавание. При оперативном вмешательстве исключаются ФУ, которые могут вызвать головокружения (резкие повороты, вращения, перевороты)
Сотрясение мозга	Через 20-25 дней	Исключаются в течение полугода ФУ, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол и др.)
Скарлатина	Через 30-40 дней	Необходима особая осторожность и постепенность нагрузки на занятия. Если были изменения в деятельности ССС, то исключаются сроком до полугода ФУ на выносливость, силу и ФУ, связанные с натуживанием

Методические рекомендации к выполнению ФУ для реализации оздоровительной направленности

Традиционное выполнение ФУ	Возможные последствия выполнения ФУ	Альтернативное выполнение ФУ
1. ФУ, связанные с переразгибанием ШО позвоночника в передне-заднем направлении	Отрицательное воздействие на ШО в связи с наличием нестабильности ШО	Наклоны головы, повороты выполняются в медленном темпе при небольшом количестве повторов, задерживаясь в положении на 15-20с (3-5 глубоких ДУ)
2. ФУ для туловища связанные с наклонами в сторону	Нарушение плоскости выполнения ФУ действуют негативно на суставы верхних конечностей туловища	Помощь - положением рук: руки на поясе, к плечам, стоя у стены
3. ФУ, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса, ИП- лежа на спине, ноги прямые, руки за голову	Создается давление на ШО позвоночника	Изменить положение рук - руки на груди, поднятие туловища не более 30 гр.
4. ФУ, ИП -сидя или лежа на спине, поднятие прямых ног	Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на ПО позвоночника	Предлагается: - поочередное поднятие ног или выпрямление ног через фазу сгибания

Традиционное выполнение ФУ	Возможные последствия выполнения ФУ	Альтернативное выполнение ФУ
5. ФУ «Велосипед» - лежа на спине	Оказывает травмирующее воздействие на ПО позвоночника при опускании ног меньше 35 гр.	Предлагается- не опускать ноги ниже 35 гр. Или ввести опору на локти
6. Упражнение перекат в группировке на спине	Нестабильность ШО	Выполнять ФУ со страховкой и тянуть голову коленям
7. ФУ, ИП - лежа на животе прогибание туловища назад с упором на руки «змея»	Оказывает травмирующее воздействие на ПО позвоночника	Поднимание туловища не более 20 см от пола, голова на одной линии с туловищем Разноименное поднимание рук
8. Сед на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Меньше находиться в таком положении или сед по-турецки
9. Наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками	Может привести к ухудшению состояния связок коленного сустава	Наклон с опорой на пятку выставленной вперед ноги
10. ФУ, ИП - стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад	Оказывает травмирующее воздействие на ПО позвоночника	ИП - коленно- локтевое, голова на одной прямой линии со спиной, не допускать прогибания в пояснице

Традиционное выполнение ФУ	Возможные последствия выполнения ФУ	Альтернативное выполнение ФУ
11. Различные виды приседаний	Нагрузка на связки коленного сустава	Ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать им выступать площадь опоры
12. Выполнение махов в ОС	Высокий мах вызывает оседание в пояснице, оказывает давление ПО позвоночника	Ограничить высоту маха до 90 гр., уделив внимание скорости и контроле техники
13. Разгибание лок в локтевых суставах	Воздействую на локтевой сустав	Исключить переразгибание и сохранять локти мягкими
14. ФУ «плаг»: ИП - лежа на спине кататься касаться ногами пола за головой	Растяжка мышц спины, давление на мышцы и связки ШО позвоночника	Лучше заменить на упражнение «Кошка» - стоя на коленях, упор на руки, медленно округлять спину и втягивать мышцы живота
15. ФУ на развитие гибкости	Опасаться травм ШО и ПО позвоночника	Избегать резких сгибаний, разгибаний
16. Выполнение чистых висов на руках	Растяжение суставов, связок лучезапястного сустава	Использовать полувисы Дозировка диктуется желанием и возможностями ребенка

Традиционное выполнение ФУ	Возможные последствия выполнения ФУ	Альтернативное выполнение ФУ
17. Прыжки босиком по жесткому покрытию	При слабом своде стопы - растяжение подошвенных связок и развитие плоскостопия	Выполнять прыжки в спортивной обуви, в чередовании с ходьбой на амортизирующей поверхности
18. Бег босиком	Костный аппарат стопы имеет хрящевую структуру, мышцы недостаточны сильны выносливы, связки эластичны и растяжимы	Выполнять на короткие дистанции, продолжительностью 10 с.
19. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	Костный аппарат стопы имеет хрящевую структуру, мышцы недостаточны сильны выносливы, связки эластичны и растяжимы	Выполнять в быстром темпе в течение 5-7 с., чередовать с расслаблением мышц, потряхивание поглаживание
20. Метание набивного мяча	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Использовать различные положения, например сидя, уменьшение массы мяча

Нормирование физических нагрузок

- ▶ **Режим двигательной активности.** ДА дошкольников складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. ДА нормируется по объёму и интенсивности движений.
- ▶ **Объём нагрузки.** Означает как длительность выполнения ФУ, так и суммарное количество физической работы, выполнение в течение определенного времени.
- ▶ **Интенсивность нагрузки.** Это сила воздействия физической работы на организм человека, в момент выполнения ФУ. Показателями интенсивности служат: скорость передвижения, темп. Об интенсивности ДА судят по характеру пульса.

При сниженной ДА мышечный аппарат, ССС и ДС работают без достаточной нагрузки и, не получая систематической тренировки, даже на незначительные физические нагрузки отвечают перенапряжением, что может привести к стойким расстройствам их функций. Кроме того, сниженный двигательный режим способствует отклонению в физическом развитии.

С другой стороны, неоправданное повышение физической нагрузки также может пагубно влиять на развитие растущего организма ребенка. Правильное дозирование физических нагрузок является одной из сложных задач специалиста по физической культуре.

Для оценки нормирования физических нагрузок проводится медико-педагогический контроль (построение физиологической (пульсовой) кривой; определение тренирующего эффекта физкультурного занятия; педагогический анализ физкультурного занятия)

Определение количественных и качественных характеристик физкультурного занятия

Эффективность физкультурного занятия может быть оценена посредством проведения анализа его качественных и количественных характеристик.

Количественные характеристики физкультурного занятия можно получить используя хронометрирование и построение физиологической кривой.

Для использования качественных характеристик используется педагогический анализ.

Хронометрирование

Для хронометрирования предварительно заготавливаются специальные протоколы.

Принято различать две плотности занятия:

1. Общая(педагогическая) плотность занятия.
2. Моторная плотность занятия.

Хронометрирование осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо ребенка.

Для большей объективности под наблюдение следует брать такого ребенка, который по своим качествам в большей мере подходит под исследование.

Оснащение: протокол, секундомер, ручка.

Но для получения более подробной информации, можно под наблюдение взять 3 детей (имеющих разный тип двигательной активности).

К характеристикам двигательной активности относятся такие параметры, как уровень двигательной активности и двигательный тип.

Выделяются три уровня двигательной активности:

- ▶ **высокий** (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт);
- ▶ **средний** (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений);
- ▶ **низкий** (малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость).

Под *двигательным типом* понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку.

Для каждого ребенка характерен свой тип двигательной активности. Выделяются следующие двигательные типы:

- ▶ взрывной (дети предпочитают быстрые, непродолжительные движения);
- ▶ циклический (дети склонны к длительным, монотонным движениям – лыжи, бег);
- ▶ пластический (дети предпочитают мягкие, плавные движения);
- ▶ силовой (дети предпочитают силовые нагрузки).

Невыявление двигательного типа ребенка и навязывание ему несвойственного типа движения приводят к возникновению неприязни к этому движению, а часто – и к двигательной активности вообще.

Общая плотность

При определении общей плотности учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения воспитателя, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине воспитателя, неоправданные ожидания, восстановления нарушенной дисциплины.

Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

Общая плотность	=	$\frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}}$	x 100
-----------------	---	--	-------

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80–90 %.

В зависимости от задач конкретного занятия, его содержания может меняться его моторная плотность, особенно в младших возрастных группах от 60 до 85 %.

Моторная плотность

Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70– 85 %.

Моторная плотность	=	время, затраченное на движения	x100
		общее время занятия	

- ▶ **Общая плотность физкультурного занятия:** в зале - не ниже **80-85%**, занятия на воздухе - не ниже **90-100%**.
- ▶ **Моторная плотность физкультурного занятия:** младшие группы - не ниже **60%**, старшие группы - не **ниже 80%**.

Двигательная активность детей зависит от методики и организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способов организации детей. Но на первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальный метод.

Нагрузка зависит от числа упражнений, частоты их повторения, амплитуды и темпа движений.

Пульс принято считать за 10 секунд и умножать полученное число на 6.

Однако следует помнить, что у ребенка пульс прослушивается плохо. Поэтому взрослый, проводящий исследование, должен хорошо владеть методикой определения пульса, так как при неправильном подсчете за 10 секунд ошибка при переводе в минуту увеличится в 6 раз.

Колебания нормальной частоты сердечных сокращений при выполнении ФУ у детей 5-7 лет

- ▶ первые дни — 140;
- ▶ от 0 до 12 м.— 130;
- ▶ 12 до 24 м. (1 – 2 г.) — 125;
- ▶ 24 – 48 м. (2 – 4 г.) — 115;
- ▶ 48 – 72 м. (4 – 6 г.) — 105;
- ▶ 72 – 96 (6 – 8) — 95.

После занятия по данным рисуется график и проводится его анализ в соответствии со сделанными записями. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – показатели пульса. Своеобразие физиологической кривой определяется характером занятия.

Для занятия обучающего плана физиологическая кривая, как правило, двухвершинная

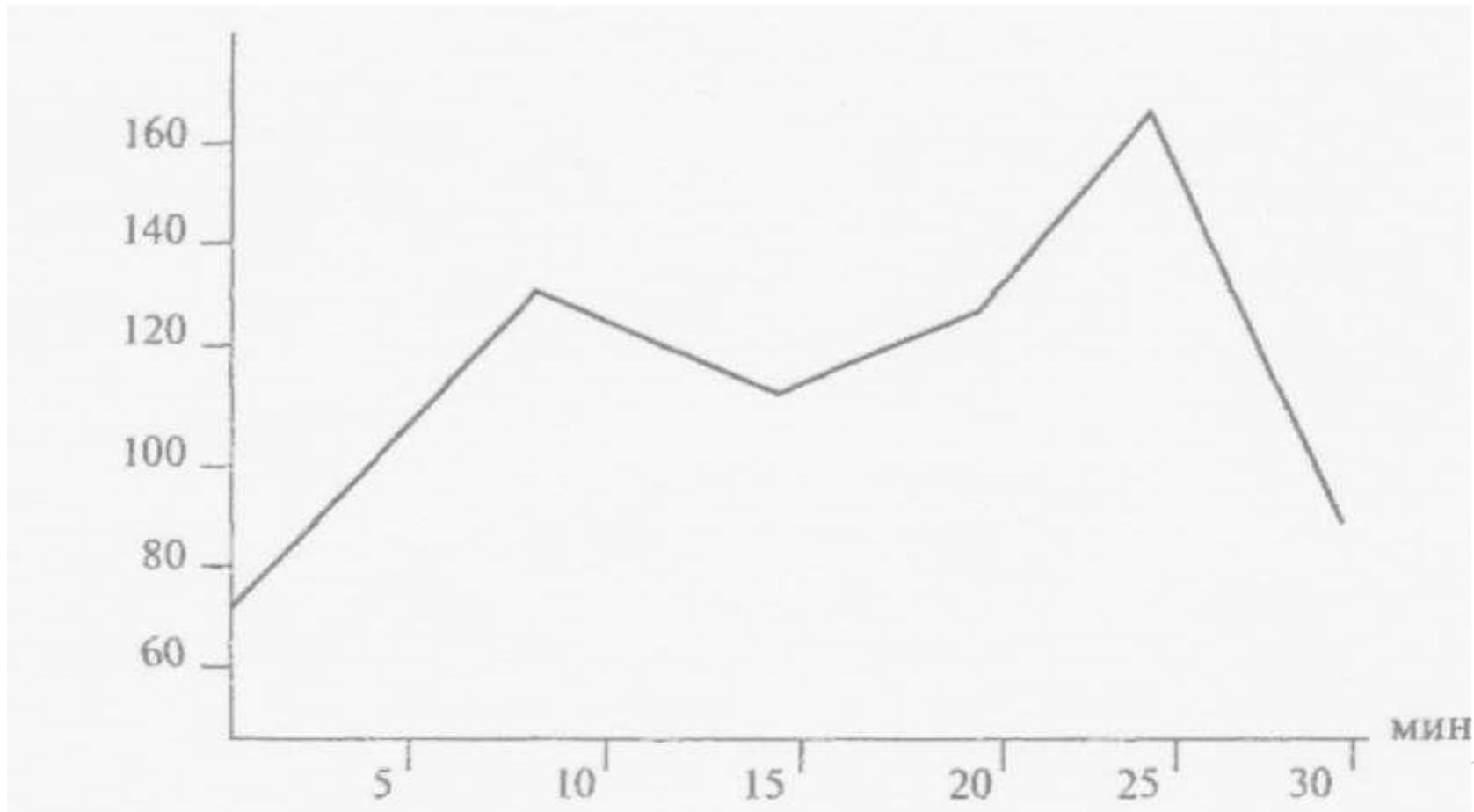
Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшаются двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на нее перевозбуждением пульса. В данном случае нарушается один из важных физиологических принципов – постепенное увеличение физической нагрузки.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса.

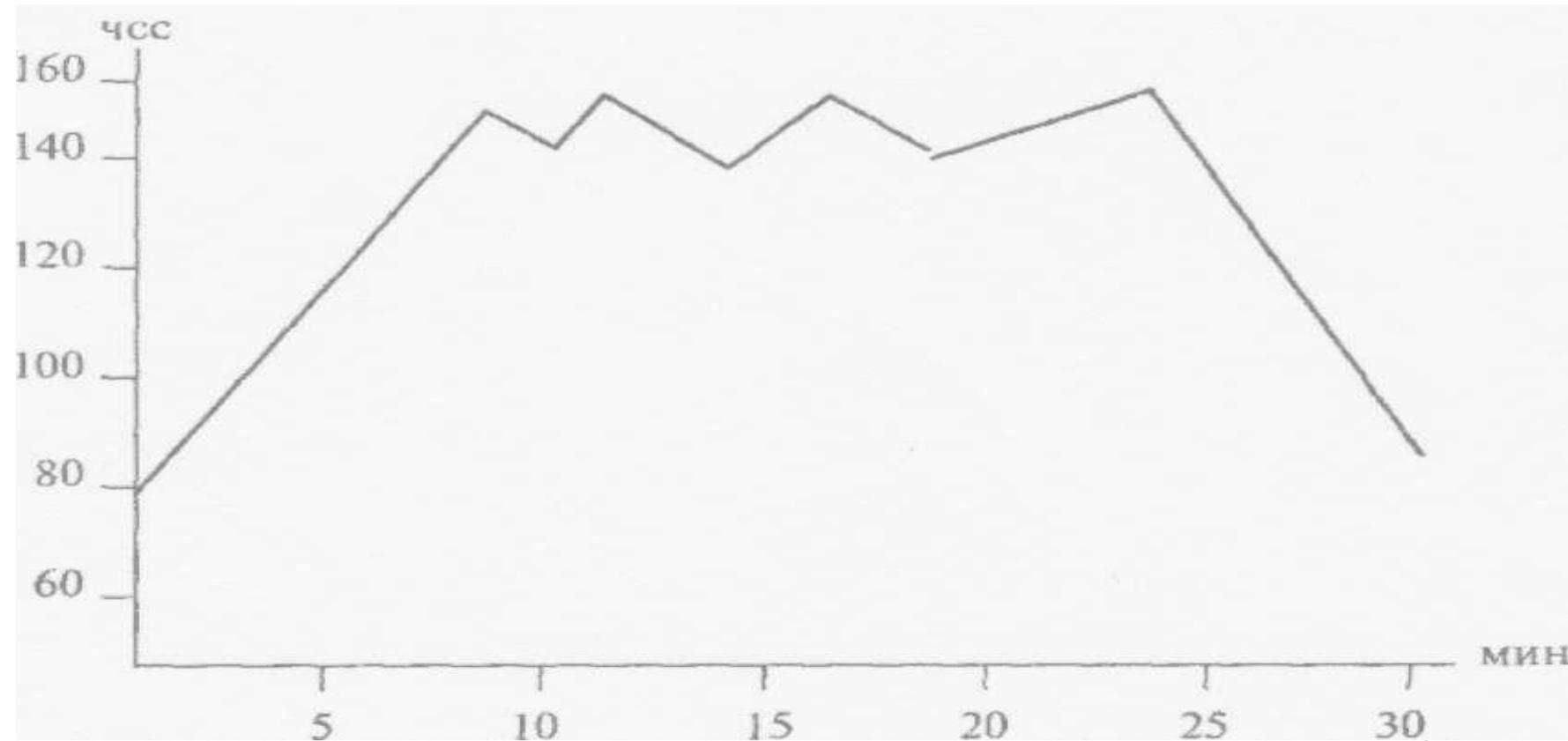
Правильное организованное физкультурное занятие:

- ▶ пульс учащается на 15-20 % после вводной части от исходного
- ▶ после ОРУ - на 50-60%
- ▶ после основных движений - на 25%
- ▶ после подвижной игры - до 70-90%
- ▶ в конце занятия пульс восстанавливается или выше на 10-15%
- ▶ после занятия (спустя 2—3 мин) возвращается к исходному уровню

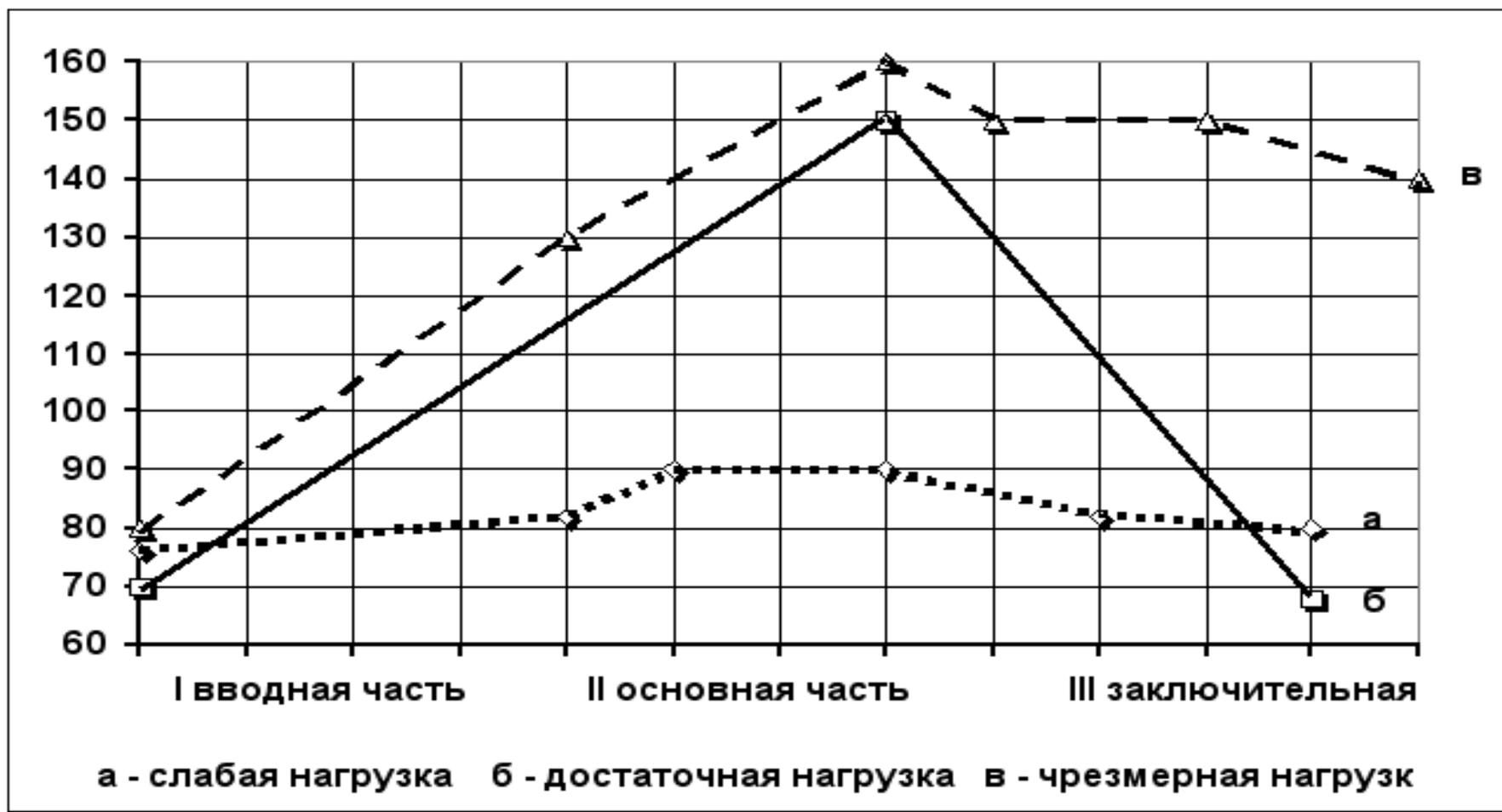
Рис. 1. Физиологическая кривая обучающего занятия



Физиологическая кривая тренировочного занятия



Для примера, можно выстроить кривую



Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении ФУ у детей 5-7 лет

Виды ФУ	Частота сердечных сокращений (норма - в 6-7 лет 78-99)	Время восстановления (мин)
Общеразвивающие упражнения	100 - 140	1 - 2
Умеренная ходьба	120 - 150	1 - 2
Осложненная ходьба, ходьба по лестницу	130 - 160	3
Бег на месте	130 - 170	3
Бег средней интенсивности	150 - 180	3 - 4
Медленный бег трусцой	150 - 170	2 - 3
Прыжки в длину	130 - 165	1 - 2
Прыжки со скакалкой	140 - 170	3 - 4
Подскоки	130 - 160	2 - 3
Равновесие	120 - 150	1
Игра в мяч	145 - 195	3

Регулирование нагрузки

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	Оценка интенсивности
Нагрузка малой интенсивности	120 - 130	Восстанавливающая
Нагрузка средней интенсивности	131 - 140	Развивающая
Нагрузка максимальной эффективности	141 - 160, более 160	Тренирующая

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояния ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей - двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения

Протокол хронометрирования ФЗ

Педагог:

Группа:

Количество детей:

ФИ ребенка, за кем ведется наблюдение:

Тип занятия:

Программное содержание:

Части ФЗ	Содержание ФЗ	Время деятельности	Выполнение ФУ	Слушание и наблюдение	Отдых и ожидание	Действия по организации ФУ	Простои	Примечание
Отмечаются части ФЗ	Виды деятельности которые выполняет ребенок	Показаны секундомера, время окончания упражнения	Время затраченное на выполнение упражнения	Время затраченное				
Вводная	Вход в зал	1				0,5		
	Перестроение	2,55	1,00	0,25			0,30	
	Ходьба							
	Бег							

Части ФЗ	Содержание ФЗ	Время деятельности	Выполнение ФУ	Слушание и наблюдение	Отдых и ожидание	Действия по организации ФУ	Простои	Примечание
	Построение к ПИ							
	ПИ							
Заключительная								
	Подведение итогов							

Педагогический анализ физкультурного занятия

- ▶ Определение и формулировка педагогом задач(их соответствие возрасту, степень конкретности и т.д.).
- ▶ Подборка ФУ для решения поставленных задач (в соответствии со структурой, соответствие фактического двигательного материала).
- ▶ Методы обучения и степень их эффективности (разнообразие применяемых методов на физкультурном занятии, их соответствие задачам и индивидуальным особенностям детей).
- ▶ Формы и способы организации двигательной деятельности (поточный, групповой, фронтальный, индивидуальный).
- ▶ Подготовка педагога к занятию (наличие конспекта, оборудование, внешний вид).
- ▶ Осуществление двигательной деятельности детей на занятии (внешний вид, отношение детей к осуществляемым двигательным действиям).
- ▶ Результативность физкультурного занятия (соответствие физической нагрузки возрасту детей и индивидуальным особенностям).
- ▶ Замечания и рекомендации.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня должно опираться на суточный объем необходимый для дошкольников движений в среднем 2-2,5 часа.

Утренняя гимнастика.

- ▶ **Значение:** вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.
- ▶ **Условия, место и время проведения:** проводится ежедневно до завтрака, в течении 8-12 минут, в зависимости от возраста детей; на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале дети должны заниматься при открытой форточке. Дети должны заниматься в спортивной обуви.
- ▶ На месяц планируется два комплекса утренней гимнастики по 2 недели, один с предметами, второй без предметов.

Структура утренней гимнастики.

I часть: Вводная.

- ▶ Строевые упражнения.
- ▶ Ходьба, бег в различном сочетании в зависимости от задач возрастной группы.
- ▶ Упражнения на внимание.
- ▶ Упражнения на формирование стопы и осанки (содействуют выпрямлению позвоночника и предупреждению плоскостопия).
- ▶ Завершается перестроением на выполнение комплекса ОРУ.

II часть. Комплекс ОРУ. Подходы к его построению смотри в физкультурном занятии.

III часть. Прыжки, бег.

IV часть. Дыхательные упражнения, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Варианты проведения утренней гимнастики

- ▶ Традиционная с использованием комплекса ОРУ.
- ▶ Игрового характера. Могут быть включены 2-3 подвижной игры разной степени интенсивности или 5-7 ОРУ имитационного характера, например «Снежинки кружатся», «бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений «Прогулка в лес». Больше используется в младших группах.
- ▶ С использованием полосы препятствий. Можно создавать различные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия
- ▶ С включением оздоровительных пробежек. Проводится обязательно на воздухе. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 ОРУ. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 метров (один-два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце проводятся дыхательные упражнения
- ▶ С использованием тренажеров. Может быть построена с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного характера («Велосипед», «Гребля», Бегущая по волнам», «Дорожка», «Силовой тренажер»). Планируется в работе со средней группы.

Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры

- ▶ История физической культуры (история различных видов спорта, Олимпийских игр).
- ▶ Организм человека (строение и функционирование организма человека, различие двигательных возможностей мальчиков и девочек).
- ▶ Основы личной гигиены
- ▶ Влияние физических упражнений на организм ребенка
- ▶ Формирование ценностей здорового образа жизни

Разработка основной документации МАДОУ детский сад № 34:
**Программа оздоровления детей дошкольного возраста
в МАДОУ детский сад № 34**

Годовой план-график прохождения двигательного материала	Календарный план физкультурно-массовых мероприятий	План взаимодействия со специалистами	План взаимодействия с родителями
Рабочая программа	Сценарии физкультурных праздников	Темы консультаций	Темы выступлений на родительских собраниях
Утвержденный список детей для занятий физической культурой			
Конспекты занятия	Положения о соревнованиях	Темы выступлений на педсоветах, медико-пед. совещаниях	Расписание индивидуальных консультаций

Годовой план-график прохождения двигательного материала

Двигательный материал	Младшая группа																			
	Сентябрь								Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
	1	2	3	4	5	6	7	8												
Теоретические сведения																				
Построения, перестроения																				
ОРУ																				
Основные движения: виды ходьбы, бега, прыжки, метание, лазание, равновесие																				
Подвижные игры																				
Контрольные упражнения																				

Современные образовательные технологии

Развитие образовательных процессов в современном обществе, огромный опыт педагогических инноваций педагогов-новаторов, результатов психолого-педагогических исследований постоянно требуют обобщения и систематизации.

Одним из средств решения этой проблемы является технологический подход, применение понятия «технология» к педагогическим процессам. Исследователи отмечают, что технология - это научно и/или практически обоснованные системы деятельности, применяемые человеком в целях преобразования окружающей среды производства материальных или духовных ценностей.

Требования к первой квалификационной категории

Первая квалификационная категория (п.30) может быть установлена работникам, которые:

- владеют современными образовательными технологиями и методиками и эффективно применяют их в практической педагогической деятельности;
- вносят личный вклад в повышение качества образования на основе совершенствования методов обучения и воспитания;
- имеют стабильные результаты .

Требования к высшей квалификационной категории

Высшая квалификационная категория (п.31) может быть установлена работникам, которые:

- **имеют установленную первую квалификационную категорию;**
- **имеют стабильные результаты освоения обучающимися ОП и показатели динамики их достижений выше средних по субъекту РФ, ... с учетом результатов участия обучающихся во всероссийских олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.**

ПОНЯТИЕ И СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

▶ «Технология»

происходит от греческих *techne* - искусство, мастерство и *logos* - наука, закон. Дословно технология - это наука о мастерстве.

▶ «...универсальное искусство учить всех всему, учить с верным успехом, быстро, основательно, приводя учащихся к добрым нравам и глубокому благочестию».

Я.А. Каменский

Сущность современных педагогических технологий

ВЫРАЖАЕТСЯ:

- ▶ в организации индивидуально-ориентированного образовательного процесса
- ▶ в личностно-развивающем взаимодействии с ребенком

В настоящее время педагогические коллективы ДОУ интенсивно осваивают и внедряют разнообразные инновационные технологии работы. При этом одной из основных задач является формирование активного, деятельного отношения педагогов к познанию мира и педагогической действительности и себя в них, вынесение оценки им и сосредоточенным в них ценностям. Анализ педагогической практики показывает, что наряду с действительно грамотным и эффективным использованием образовательных технологий появились и новые «вывески», за которыми нет новой сути, а есть только погоня за красивым названием, некоторый педагогический «популизм», когда, например, игровой метод внедряется не для развития, а для решения исключительно игровых целей.

М.В. Кларин

«Системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методических средств, используемых для достижения педагогических целей»

В.М. Монахов

«Продуманная во всех деталях модель педагогической деятельности, включающей в себя проектирование, организацию и проведение учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя»

Г.Ю. Ксенозова «Такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет вероятностный прогнозируемый характер»

Педагогическая технология

В.В. Гузеев

«Это упорядоченная совокупность действий, операций и процедур, инструментально обеспечивающих достижения прогнозируемого результата в изменяющихся условиях образовательно-воспитательного процесса»

В.П. Беспалько

«Совокупность средств и методов воспроизведения процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовать поставленные образовательные цели»

ЮНЕСКО

«Системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования»

Педагогические технологии - понятие и основные характеристики.

Авторы трактуют педагогические технологии как:

1. Сочетание определенных методов и приемов - это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения и воспитания, т.е. такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а их выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет вероятностный прогнозируемый характер.

2. Инструментарий - система указаний, которые должны обеспечить эффективность и результативность образовательного процесса.

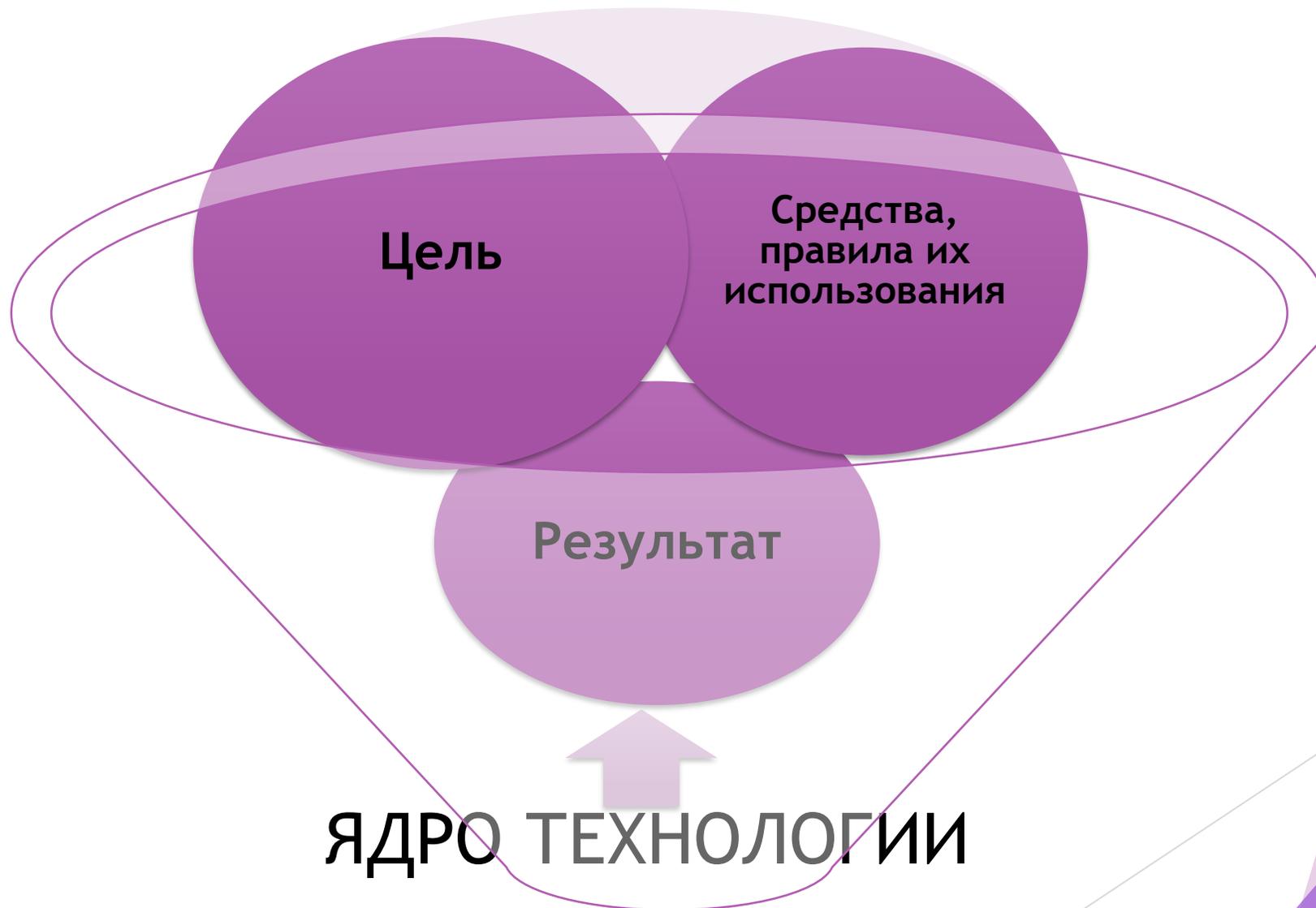
3. Процесс - последовательная, взаимосвязанная система действий педагога, направленная на решение педагогических задач.

4. Модель - совместная педагогическая деятельность по проектированию, организации и проведению образовательного процесса.

5. Научное направление - часть педагогической науки, изучающая и разрабатывающая цели, содержание и методы обучения.

структура педагогической технологии





Таким образом, вырисовывается своеобразный модуль: цель – средства – правила их использования – результат. Это ядро любой технологии в образовании. В дальнейшем элементы педагогической технологии можно найти в работах И. Г. Песталоцци.

Критерии выбора педагогических технологий

Концептуальность

Системность

Управляемость

Диагностичность

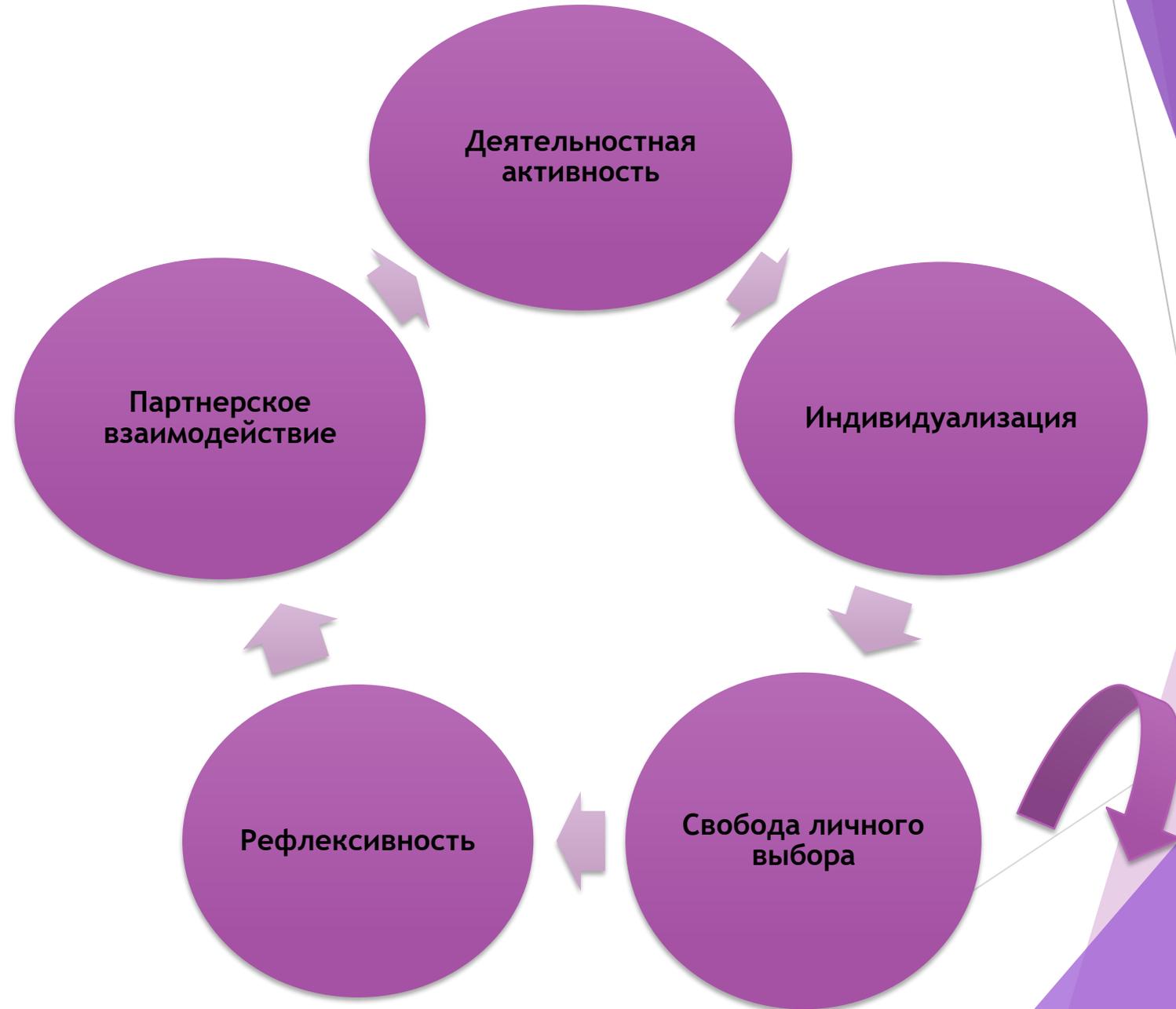
Воспроизводимость

Алгоритмичность

Современные образовательные технологии:

1. Направлены на повышение качества образования (цель).
2. Достигаются через повышение квалификации, самообразование.
3. Приводят к личностному и профессиональному развитию педагогов; успешности образовательной деятельности; созданию развивающей среды, здоровьесберегающей среды.
4. Зависят от кадровых, информационных, финансовых, временных ресурсов.
5. Опираются на личностно - деятельностный подход.

Личностно-ориентированные технологии



Условия реализации педагогических технологий.

1. Понимание педагогом идеологии технологии - принятие культуры деятельности того или иного автора, опора в собственной деятельности на научную концепцию.
2. Учет личностных качеств педагога при подборе технологии.
3. Предоставление возможности педагогу взвесить то что он получит, и то, что он затратит.
4. Реализация технологии целиком, так как эффект достигается при полной реализации всех компонентов.

5. Наличие высокого уровня развития педагогической деятельности (ИПСД). Владение педагогической техникой.
6. Развитие технологической компетентности педагога - анализ собственной деятельности, мотивация к деятельности, самообразование.
7. Наличие у педагога высокого уровня развития теоретико-методологической (способности к проектированию ОП) и технологической (умение работать в условиях конкретной образовательной ситуации) культуры.

Педагогические технологии в дошкольном образовании.

- ▶ Деятельность ДОУ имеет свою специфику, поскольку весь образовательный процесс больше направлен не на обучение, а на развитие и воспитание детей.
- ▶ Развитие - это процесс качественного изменения. В ДОУ развитие ребенка происходит в ходе взаимодействия со взрослым (Выготский, Эльконин, Запорожец, Лисина).
- ▶ Ни в какой другой возрастной период взрослый не играет такой роли в развитии ребенка. Поэтому в условиях ДОУ большое внимание уделяется совместной деятельности взрослого с ребенком.

Виды педагогических технологий для ДОУ.

1. **Здоровьесберегающие педагогические технологии.**
2. **Технологии дифференцированного (индивидуализированного) обучения.**
3. **Развивающие технологии в обучении дошкольников.**
4. **Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми.**
5. **Игровые технологии.**
6. **Технологии проектной деятельности.**
7. **Технологии исследовательской деятельности.**
8. **Технологии моделирования.**
9. **Технологии проблемного обучения.**
10. **Технологии «Портфолио дошкольника».**
11. **Технологии «Портфолио педагога».**
12. **Информационно-коммуникативные технологии.**

Здоровьесберегающие педагогические технологии.

- ▶ Здоровьесберегающая - относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при её реализации решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - детей и педагогов.
- ▶ Здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как «сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех методов, приемов, принципов, которые дополняют традиционные технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают:

Все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка:

- психологические;
- физические;
- социальные.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах дошкольного возраста.

Принципы здоровьесберегающей технологии:

- ▶ Гуманизации - приоритет личностного и индивидуального развития ребенка.
- ▶ Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка - использование первичных данных о здоровье детей, их учет в ходе организации образовательного процесса.
- ▶ Взаимодействие в образовательном процессе - в ходе которого ребенок вправе выбирать различные виды детской деятельности.
- ▶ Педагогическая поддержка ребенка в образовательном процессе.
- ▶ Профессиональное сотрудничество и сотворчество - профессиональное взаимодействие всех специалистов в процессе организации здоровьесберегающего пространства.

Секреты здоровьесберегающей технологии:

1. **Секрет доброты** - необходимо дарить ребенку доброту, чтобы они сами стали дарить добро окружающим.
2. **Секрет успешности** - умение находить поводы для радости себе и другим, как бы ни было трудно.
3. **Секрет эффективности** - создание здоровьесберегающего пространства, профессионализм педагогов.

4. **Секрет результативности** - целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.
5. **Секрет соответствия** - объективное отслеживание получаемых результатов (мониторинг состояния здоровья).
6. **Секрет технологичности** - единство целей задач, принципов, методов, средств.
7. **Секрет истинности** - интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.

Выделяют следующие виды технологий:

1. Организационно-педагогические (учет требований СанПиН).
2. Психолого-педагогические – положительный социально-педагогический климат, психологическое сопровождение образовательного процесса).
3. Образовательно-воспитательные – формирование культуры здоровья, мотивации к ЗОЖ, заботе о своем здоровье.
4. Социально адаптирующие и личностно-развивающие – психологическая адаптации личности к изменениям.
5. Лечебно-оздоровительные – лечебная физкультура и лечебная педагогика.

Их классифицируют:

- ▶ 1. **Медико-профилактические** - обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей (мониторинг здоровья детей, контроль за организацией питания, профилактические мероприятия, здоровьесберегающая среда ДОУ и т.д.)

Здоровьесберегающая среда - это гибкая, развивающая, не угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания в благоприятном режиме организации жизнедеятельности детей.

Составляющие здоровьесберегающей среды:

- ▶ Питание
- ▶ Рациональный режим
- ▶ Оптимальный двигательный режим
- ▶ РППС
- ▶ Организация образовательного процесса
- ▶ Использование здоровьесберегающих технологий
- ▶ Медицинский контроль и профилактика

«Здоровьесберегающая среда» - это здоровьесберегающее пространство, и оно на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду

2. Физкультурно - оздоровительные:

- ▶ Направлены на организацию полноценного физического развития и укрепление здоровья детей (реализация всех форм физкультурно-оздоровительной работы).
- ▶ Обучение ЗОЖ, решение проблемно-игровых ситуаций, коммуникативные игры, игротерапия и т.д.

Здоровьесберегающие технологии

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Медико-профилактические

- ✓ организация мониторинга здоровья дошкольников
- ✓ организация и контроль питания детей
- ✓ физического развития дошкольников
- ✓ закаливание
- ✓ организация профилактических мероприятий
- ✓ организация обеспечения требований СанПиНов
- ✓ организация здоровьесберегающей среды

Физкультурно-оздоровительные

- ✓ развитие физических качеств, двигательной активности
- ✓ становление физической культуры детей
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ массаж и самомассаж
- ✓ профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

3. Образовательные:

- ▶ Воспитание культуры здоровья дошкольников, личностно ориентированная модель взаимодействия с детьми.

4. Обеспечение психологического и социального благополучия ребенка:

- ▶ Обеспечивают психическое и социальное здоровье ребенка и направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со взрослыми и сверстниками в детском саду и семье; психологическое сопровождение ребенка в ДОУ.

5. Коррекционные:

- ▶ Арт-терапия
- ▶ Технологии музыкального воздействия
- ▶ Сказкотерапия
- ▶ Психогимнастика и т.д.

6. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов:

**Направлены на развитие
культуры здоровья педагогов,
на развитие потребности к
здоровому образу жизни.**

Медико-профилактические
здоровьесберегающие технологии



Физкультурно-оздоровительные
здоровьесберегающие технологии

Психологическая безопасность

Комфортная 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



Оздоровительная направленность образовательного процесса

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

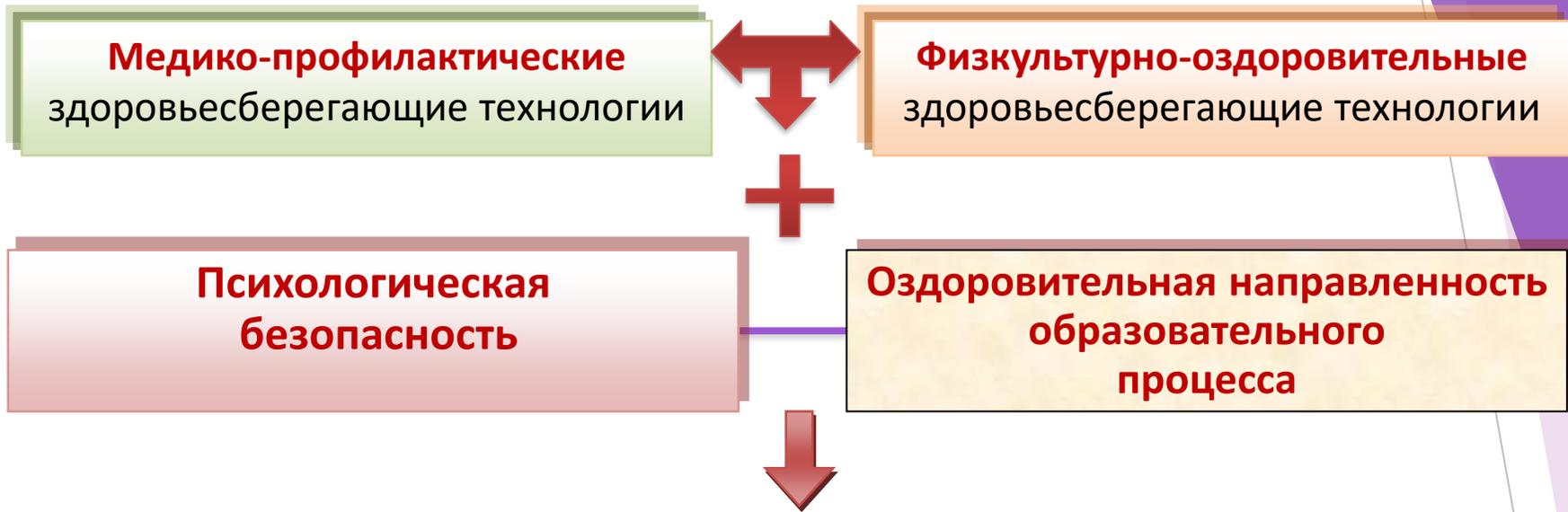
Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

Ориентация на зону ближайшего развития



Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ритмопластика
- динамические паузы
- подвижные
и спортивные игры
- релаксация
- различные гимнастики

Технологии обучения здоровому образу жизни

- физкультурные занятия
- проблемно-игровые
занятия
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж

Коррекционные технологии

- технологии
музыкального
воздействия
- сказкотерапия
- цветотерапия
- психогимнастика
- лого- ритмика

Технологии дифференцированного (индивидуализированного) обучения основываются:

- ▶ На изучении и понимании ребенка.
- ▶ На учете его особенностей при организации образовательного процесса.
- ▶ На учете его потребностей во взаимодействии, общении.

Выделяют два вида дифференциации:

1. **Внешняя дифференциация** - учет познавательных и личностных интересов детей, возрастных особенностей, их способностей к чему-либо.
2. **Внутренняя дифференциация** - учет социально-психологических особенностей детей, влияющих на усвоение образовательной информации.

Внутренняя дифференциация основывается на ряде методологических положений:

- ▶ Неодинаковость усвоения информации - это естественное явление, поскольку все дети разные.
- ▶ Усвоение информации бывает эффективным и неэффективным.
- ▶ Неэффективное усвоение информации порождает отставание и неуспешность воспитанников.
- ▶ Дифференциация осуществляется не по отставанию, а по причинам отставания в усвоении.
- ▶ Деление на группы - это следствие дифференциации по причинам отставания.

Два вида внутренней дифференциации:

1. Дифференцированный подход к детям с ОВЗ (комплексная поддержка детей):
 - умственного характера;
 - физического характера;
 - психического характера (задержка в развитии).
2. Дифференцированный подход к детям без ОВЗ. С помощью наблюдения педагог объединяет детей в микрогруппы по определенным признакам

Реализация технологии:

1. На каждого ребенка заводится карта индивидуального развития с целью его психолого-педагогического сопровождения, понимается как взаимодействие взрослого и ребенка в образовательной деятельности.
2. Индивидуальная карта развития ребенка утверждается решением педсовета, ПМПк.
3. На основе индивидуальной карты создается индивидуальная программа развития ребенка или индивидуальная коррекционная программа.

Структура индивидуальной программы развития ребенка:

1. **Психолого-педагогический эпикриз** - содержит основные сведения о развитии ребенка:
 - **Ф.И. ребенка.**
 - **Дата рождения.**
 - **Уровень развития познавательных процессов** (внимание, память, мышление).
 - **Познавательные интересы** (природа, животные, человек-паук и т.д.).
 - **Виды личносно значимой деятельности** (рисование, лепка и т.д.).
 - **Общая способность к познанию** (интерес к заданию, понимание цели и задач задания, участие в планировании и анализе деятельности).
 - **Социальное развитие** (стремиться к общению со взрослыми, сверстниками, к взаимодействию).
 - **Эмоциональное развитие** (эмоциональный фон устойчив, несдержан и т.д.).
 - **Анализ поведения ребенка** (самоконтроль, самооценка).

2. Общие методические рекомендации по развитию ребенка для педагогов исходя из тех проблем, которые обозначены выше.
3. Общие методические рекомендации по развитию ребенка для родителей.
4. Разработка индивидуальных технологических карт по развитию познавательных процессов или по формированию отдельных направлений образовательной деятельности.

Структура технологической карты:

Раздел	Цели и задачи деятельности	Средства	Результат	Рекомендации
<u>Психические процессы</u> Развитие внимания		Игра «съедобное - несъедобное»		
<u>Познавательная исследовательская деятельность</u> Числа и цифры	Упражнять в нахождении числа 1 и 2	Игровое упражнение лесенка	Умеет различать числа 1 и 2	

Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

Функциональный модуль «Физкультура»

Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля:

► Для педагогов:

- способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;
- ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний.

► Для родителей:

- способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;
- ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний

Реализуемые образовательные области

Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Физическое развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Х	Х	Х	Х	Х
Реализуемые виды деятельности				
Игровая	Познавательно-исследовательская	Коммуникативная	Двигательная	Изобразительная
Х	Х?	Х	Х	
Музыкальная	Восприятие художественной литературы и фольклора		Конструирование	Самообслуживание и элементарный бытовой труд
Х				

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
1	Балансиры разного типа	1	да	
2	Бревно гимнастическое напольное	2		
3	Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)	20		
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, под-ставки, зажимы для эстафет в помещении	2		
5	Доска гладкая с зацепами	2		
6	Доска наклонная	1		

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РПС в семье
7	Доска с ребристой поверхностью	2	да	
8	Дуга большая	5		
9	Дуга малая	5		
10	Канат для перетягивания	1		
11	Коврик массажный	2	да	
12	Кольцеброс настольный	1	да	да
13	Кольцо мягкое	10		
14	Кольцо плоское	10		
15	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка	1		
16	Куб деревянный малый	5		
17	Кубы для ОФП	5		

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
18	Лента короткая	20		
19	Мат гимнастический складной	1		
20	Мат с разметками	2		
21	Мяч баскетбольный	3		
22	Мяч утяжеленный (набивной)	10		
23	Мяч футбольный	2	да	да
24	Набор мячей (разного размера, резина)	3	да	да
25	Набор разноцветных кеглей с мячом	2	да	да
26	Набор спортивных принадлежностей - кольцо ма-лое (10-12 см), лента короткая (50-60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20		

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый ком-плект для организации РПС в семье
27	Настенная лесенка (шведская стенка)	1		да
28	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
29	Портативное табло	1		
30	Прыгающий мяч с ручкой	3		
31	Разноцветные цилиндры	6		
32	Ролик гимнастический	10		
33	Секундомер механический	2		
34	Скакалка детская	5	да	да
35	Скамейка гимнастическая	3		
36	Султанчики для упражнений	20		
37	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1		
38	Флажки разноцветные (атласные)	30		
39	Комплект компакт-дисков музыкальных	1	да	да

**ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ОДОБРЕНА

решением федерального учебно-
методического объединения по общему
образованию

(протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)

Ранний возраст (1-3 года)

Физическое развитие

В области физического развития основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- ▶ – укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- ▶ – развития различных видов двигательной активности;
- ▶ – формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни:

- ▶ Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности:

- ▶ Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п.
- ▶ Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки.
- ▶ Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения:

- ▶ Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью.
- ▶ Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Физическое развитие (от 3 до 8)

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- ▶ становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- ▶ развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- ▶ приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- ▶ формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:

- ▶ Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью.
- ▶ Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.
- ▶ Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков.
- ▶ Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

- ▶ Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.
- ▶ Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

- ▶ Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.
- ▶ Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

**ПРОЕКТ ПРИМЕРНОЙ
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА
ОСНОВЕ ФГОС ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО
И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Ранний возраст (1 - 3 года)

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для: укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни; развития различных видов двигательной активности; формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

- ▶ Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

- ▶ Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием, облегчающим передвижение и двигательную активность, как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Взрослые организуют и проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Они вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

- ▶ Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Физическое развитие (от 3 до 8 лет)

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- ▶ становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- ▶ развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- ▶ приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- ▶ коррекция недостатков общей и тонкой моторики;
- ▶ формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:

- ▶ Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.
- ▶ Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков.
- ▶ Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте:

- ▶ Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.
- ▶ Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.
- ▶ Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию недостатков двигательной сферы, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.
- ▶ Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям заниматься разными видами двигательной активности с учетом возможностей детей и рекомендации врача.

Программа коррекционной работы с детьми с НОДА раннего и дошкольного возраста (содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей (коррекционная программа))

Основными направлениями коррекционной работы в дошкольном возрасте являются:

- ▶ развитие двигательной деятельности, развитие ручной умелости и подготовка руки к овладению письмом;
- ▶ развитие навыков самообслуживания и гигиены;
- ▶ развитие игровой деятельности;
- ▶ развитие речевого общения с окружающими (со сверстниками и взрослыми). Увеличение пассивного и активного словарного запаса, формирование связной речи. Развитие и коррекция нарушений лексического, грамматического и фонетического строя речи;
- ▶ расширение запаса знаний и представлений об окружающем;
- ▶ развитие сенсорных функций. Формирование пространственных и временных представлений, коррекция их нарушений. Развитие кинестетического восприятия и стереогноза;
- ▶ формирование математических представлений.