

Образовательная область «Физическое развитие»

в условиях реализации ФГОС дошкольного образования

При разработке Стандарта учтены:

- особые образовательные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребенком основной образовательной программы на разных этапах её реализации.

Стандарт преследует цели:

- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ, их структуре и результатам их освоения;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Решает задачи:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия);
- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирования общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различных уровней сложности и направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача для дошкольников. И поэтому, главным аргументом в укреплении здоровья дошкольников остаётся ценность здоровья как основного показателя благополучия человека, что

обуславливает обязательное включение образовательную область «Физическая культура» в состав общеобразовательных программ дошкольного образования.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

В соответствии с ФГОС дошкольного образования

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

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

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

Специфические принципы, отражающие закономерности физического воспитания: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий; адекватного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

Формы физического воспитания:

- **физкультурные занятия** - проводятся 3 раза в неделю, одно из них - на воздухе;
- **утренняя гигиеническая гимнастика** – ежедневно;
- **физкультурные минутки** - ежедневно, по 2-3 минуты;
- **подвижные и спортивные игры** на прогулке - в течение дня, до обеда и после сна;
- **физкультурный досуг** - 1 раз в месяц;
- **физкультурные праздники** - 2 раза в год;
- **индивидуальные формы работы с детьми** - по мере необходимости.

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения. Одним из

важнейших является **принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с их спецификой и возможностями.

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

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы дошкольного отделения.

Реализацию процесса интеграции невозможно представить без взаимодействия всего педагогического коллектива, а также родителей воспитанников.

Средства физического воспитания

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются:

- **гигиенические факторы:** режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий;
- **естественные силы природы** (солнце, воздух, вода),
- **физические упражнения и др.**

Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по - разному влияет на организм. Наряду с физическими упражнениями используются пляски, танцы, массаж.

В теории физического воспитания используются также **специфические методы**:

❖ метод строго регламентированного упражнения

- наличие твёрдо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.).

❖ игровой метод

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

❖ соревновательный метод

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

❖ метод круговой тренировки

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

Усвоению ребёнком двигательного опыта и его развитию способствуют **методы обучения**:

- ✓ информационно - рецептивный, который выражается во взаимосвязи совместной деятельности педагога и ребёнка. Он позволяет педагогу четко, конкретно донести знания до ребёнка, а ему – осознанно их запоминать и воспринимать;

- ✓ репродуктивный метод, реализуя который педагог продумывает систему физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребёнку действий, которые сформировались в результате применения информационно-рецептивного метода. Данный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать их по образцу и варьировать в разнообразных ситуациях.

- ✓ метод проблемного обучения, в основе которого лежат законы развития человеческого мышления, познавательной творческой деятельности (имитация, сюжетные подвижные игры, игровой образ, творческие задания).

Широко используются в системе физического воспитания **общедидактические методы**: наглядный (наглядно-слуховой), вербальный (беседы, команды, вопросы, указания, пояснения, сигналы, образный сюжетный рассказ), практический.