

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ.

Создание системы педагогических условий управления организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и разработка рекомендаций по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста для педагогов и родителей.

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Глава I. Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении | |
| 1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования | 9 |
| 1.2 Особенности организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении | 18 |
| 1.3 Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении | 26 |
| Выводы по первой главе | 37 |
| Глава II. Реализация условий организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении | |
| 2.1 Цель, задачи и методы опытно-поисковой работы по изучению условий организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении | 38 |
| 2.2 Система работы и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении | 46 |
| 2.3 Анализ результатов опытно-поисковой работы | 54 |
| Выводы по второй главе | 61 |
| Заключение | 62 |
| Список литературы | 67 |
| Приложение | 74 |

Введение

По результатам обследования детей, поступающих в дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), наблюдается снижение показателей уровня их здоровья и физического развития. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым происходит нарушение осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. В связи с этим в настоящее время остро стоит вопрос организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова!». Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают многие современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет – родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его и научить основным навыкам и принципам физической культуры. Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется

контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Однако столь широкое социологическое определение здоровья является несколько спорным, так как социальная полноценность человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием. Вообще понятие здоровье является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учётом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий.

Здоровье необходимо характеризовать не только качественно, но и количественно, так как существует понятие о степени здоровья, определяемой шириной адаптационных (приспособительных) возможностей организма. Научная организация охраны здоровья отдельных лиц и человеческих коллективов должна основываться на повышении защитных свойств организма людей, а также на создании условий, предупреждающих возможность контакта человека с разными патогенными раздражителями, или же на ослаблении их действия на организм.

Важным во многих определениях здоровья является отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им. Данная проблема волнует врачей, воспитателей и родителей, в ДОУ создаются условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, психологические.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Сферу физической культуры характеризуют разные виды деятельности: двигательная, соревновательная, культурно-спортивная, физкультурная и др. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

Очевидно и следующее противоречие: укрепление здоровья детей дошкольного возраста в обществе осознается как основная задача ДОУ, однако в дошкольном образовании недостаточно эффективно разработана программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста и имеются нарушения в создании необходимых для этого условий.

Проблема исследования состоит в поиске и создании эффективных педагогических условий для результативности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Исходя из актуальности и проблемы исследования сформулирована тема нашего исследования: «Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении».

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-поисковым путем проверить педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Объектом исследования является организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет: педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Гипотеза исследования: организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ будет более успешной, если реализовать следующие педагогические условия:

- повысить профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- установить взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста;
- реализовывать индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования, были определены следующие **задачи:**

1. Провести анализ психолого-педагогической, методической литературы и научных публикаций по проблеме организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
2. Изучить особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
3. Определить основные педагогические условия успешности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

4. Опытным-поисковым путем проверить педагогические условия, способствующие эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования применялись следующие **методы**: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, наблюдение, эксперимент.

Методиками исследования явились:

«Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада»; «Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста»; «Анкета для родителей».

База исследования: опытно – поисковая работа по выбранной теме исследования проводилась на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 58г. Ставрополя, дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования теоретико-моделирующем (сентябрь-январь 2012 года) – осуществлялась поисково-исследовательская работа, в содержание которой входили: изучение психолого-педагогической и методической литературы; формирование основных исследовательских направлений; определение рабочей гипотезы, задач исследования; разработка плана проведения основного педагогического эксперимента. С этой целью использовался метод анализа теоретической и научно-методической литературы.

Второй этап – опытно-экспериментальный (февраль 2013 – март 2013 года) – был посвящен разработке, апробации и внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей,

разработаны и апробированы педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы. Внедрена в практику дошкольного образовательного учреждения система физкультурных занятий, программа физкультурно-оздоровительной работы, имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

Третий этап – системно-обобщающий (март-апрель 2013 года) – включал: обобщение и описание опытно-поисковой работы, оценку результативности исследования, систематизацию его результатов.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка и приложения.

Практическая значимость работы состоит в создании системы педагогических условий управления организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и разработке рекомендаций по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста для педагогов и родителей.

Глава I. Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что физическое воспитание – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников. Поэтому крайне важно организовывать процесс физического воспитания именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Многие известные врачи и педагоги занимались вопросами детского здоровья и физической культуры. К примеру, академик А. П. Протасов, профессор анатомии, впервые в России в конце XVIII в. вводит понятие «физическое воспитание». В опубликованных им работах по физическому воспитанию обоснована необходимость движений для сохранения здоровья.

Вторая половина XVIII в. стала важным периодом в развитии идеи физического воспитания народа. Физическое воспитание рассматривается как часть всестороннего воспитания. Физической культуре уделялось серьезное внимание всеми народами, проживающими в России, поэтому у многих так популярны были разнообразные подвижные игры, которые возникли еще в далеком прошлом [цит. по 49, с.11].

Проблемы физического воспитания в России во второй половине XIX — начале XX в. занимали важное место в трудах выдающихся русских педагогов и ученых.

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял известный русский хирург Н.И. Пирогов. Особая его заслуга в том, что в ряде своих работ он впервые говорит о необходимости применения в

образовательных учреждениях научно обоснованной системы физического воспитания, которой тогда в России не существовало.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафт. Его творческая научная деятельность относится к концу XIX — началу XX в. Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России. Идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил Е.А. Аркин, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач — гигиенист. Е.А. Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М. Сеченовым и И.П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени [цит. по 49, с.14].

Л.И. Чулицкая, профессор, доктор медицины, углубила педагогические взгляды П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. Она опиралась на анатомо-физиологические и психологические нормы его воспитания и обучения детей.

Е.Г. Леви-Гориневская, продолжая разработки предшественников, создала ряд работ по развитию навыков основных движений у детей дошкольного возраста.

А.И. Быкова разработала методику развития движений ребенка, определила ее значение, содержание, организацию.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А. Метлов. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду». Он написал учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания», а также книгу

для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку» [цит. по 43, с.21].

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. Она разработала научную основу и значительно углубила методические подходы к физическому воспитанию. Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Особо следует отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве Д.В. Хухлаевой. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В. Хухлаева. Ею написаны работы по формированию двигательных навыков у детей, разработаны методы и приемы обучения метанию, созданы программы и методические пособия. Значительную роль в разработке методики физического воспитания ребенка сыграли методисты М.Ф. Литвинова, Т.Ф. Саулина и др. [цит. по 49, с.15].

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем [12].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм

организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу[53, с.9].

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи [16, с.22].

Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль инструктора по физической воспитанию представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящие вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (непосредственно образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физическому воспитанию направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [24, с.19].

Ретроспективный анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников (В.В. Ким, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин и др.).

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Одна из причин происходящего - излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать уровень развития детей, их интересы, а также возможности ДОУ (В.И. Лях, В.Н. Непопалов, Т.Н. Прунин, С.Т. Смагин и др.) [43, с.13].

Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразование дошкольной физической культуры, связаны, прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности и нетрадиционности содержания НОД, учитывающих задачи и условия их проведения, особенности контингента детей, поиском нестандартных организационно-методических приемов, игровой направленности

деятельности. Это отмечают многие исследователи: Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, О. А. Козырева, Л.Е. Любомирский, Т.И. Осокина, А.Н. Щербак и др. [цит. по 43, с.16].

Как говорилось выше, от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества, а формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

На сегодняшний день сформулированы и определены принципы альтернативной физкультуры:

- принцип целостности (единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, где объединение знаний, умений и навыков составляют единую систему, целевая установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания);

- принцип вариативности средств физического воспитания (одно и то же психофизическое качество можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении педагога. Это обстоятельство дает педагогу уникальную возможность обеспечивать на физкультурном занятии достижение единой целевой установки, варьируя для этого различные по характеру воздействия средства физического воспитания)

- экзистенциальный подход (адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация физического воспитания, выбор формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ребенка) [8, с.32].

Усилившаяся в начале 90-х годов необходимость в создании альтернативных форм организации и проведения физкультурных занятий в

ДОУ, привела к появлению эффективных вариантов программ физического воспитания дошкольников [5,8,12,19,37,50]. Однако существующие программы не всегда позволяют в полной мере учитывать условия, особенности работы ДОУ, запросы конкретного педагога и ребенка.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [56, с.178].

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым воспитанником.

Физическое воспитание - это целенаправленный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Следовательно, процесс физического воспитания необходимо начинать с момента рождения нового человека [3, с.32].

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства [16, с.32].

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование) [40, с.52].

Анализируя различные точки зрения на понятие физическое воспитание, мы придерживаемся следующего понятия, что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования

двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

1.2 Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

Физкультурно-оздоровительная работа это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка [56, с.189].

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Ранний и дошкольный возраст жизни ребёнка охватывает период от рождения до 7 лет. Этот период характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма, закладывается основа становления физических и духовных способностей, здоровья и продолжительности жизни. В возрасте до 7 лет жизни ребёнка происходит непрерывное созревание центров коры головного мозга, отвечающих за развитие сенсорных, физических и интеллектуальных способностей. Поэтому весь период до 7 лет является сензитивным – чувствительным к развитию и созреванию способностей и одарённости к различным сферам деятельности человека.

Основой всестороннего развития ребёнка является правильный уход за ним и физическое воспитание. Владение естественными движениями (ходьба, бег, ползание, преодоление препятствий, подвижные игры) способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье (иммунную резистентность), повышает приспособляемость (адаптацию) организма к различным факторам внешней и внутренней среды [4, с.43].

Физическое воспитание детей является педагогической системой физического совершенствования ребенка. Значение физического воспитания дошкольников обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного

подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина современного общества.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова [19, с.10].

В.Т. Кудрявцев (доктор психологических наук) и Б.Б. Егоров (кандидат педагогических наук) определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: приобщение к физической культуре, развивающая форма оздоровительной работы. Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе. Роль движений в целостном психологическом развитии является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особенного обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка - дошкольника. Они вынесены на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят об оздоровительной работе. Все это на их взгляд ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости. Они исходят из того, что: «Ребенок - это целостный духовно-телесный организм -

средоточник, посредник и преобразователь значимых для него природно и социально-экологических связей» [27, с. 92].

Большой вклад в организацию оздоровительной работы внес Ю. Ф. Змановский, российский ученый-педиатр и педагог, который указал на основные характерные черты данной работы. Это:

1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.

2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

4. Индивидуально - дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми [цит. по 45, с.172].

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания, которые конкретизируются в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, психологических особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

Главной оздоровительной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей. Также не менее важно решать широкий круг воспитательных задач. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов. У детей необходимо, воспитывать любовь к знаниям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- сохранение физического и психического здоровья;
- освоение основных двигательных действий;
- подготовка к физическому воспитанию в школе;
- профилактика заболеваний;
- укрепление здоровья средствами физической культуры [51, с.98].

Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ включает в себя следующие мероприятия:

- физкультурное занятие,
- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультминутки,
- игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза),
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- закаливающие мероприятия [9, с.53].

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДООУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения) [9, с.58].

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть вредны разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. Активизация функциональной деятельности организма детей 5–7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики – 10–12 мин., длительность непрерывного бега – 2-3 мин., увеличение количества подскоков – 30–50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных

положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов) [16, с.48].

Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги. Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.) [52, с.39].

Игры и упражнения между занятиями, или двигательная разминка, позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.

Летние забавы на прогулках. В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения. Игры-забавы – это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки) [15, с.118].

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются [8, с.34].

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Для реализации выше представленных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях создаются определенные условия, способствующие охране и укреплению здоровья детей, их физическому и психическому развитию. Кроме того, используются традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми. Для организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО имеются: физкультурный зал, оснащённый современным оборудованием; спортивная площадка на улице; физкультурные уголки во всех возрастных группах; медицинский и процедурный кабинеты; психологический и логопедические кабинеты.

Медицинское обслуживание дошкольников чаще всего осуществляют: старшая медсестра, инструктор по гигиеническому воспитанию. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, витаминпрофилактика, фито-чай, профилактические прививки, витаминизированное питание, организуются регулярные осмотры детей подготовительных групп врачами-специалистами. В течение всего года родителей воспитанников информируют о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей [22, с.42].

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности [6, с.15].

В ДОО ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка [14, с.51].

Работа по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях также может включать работу психолога по развитию

коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность) [4, с.8].

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного учреждения.

1.3 Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему образовательного процесса дошкольного учреждения обеспечивает возможность взаимопользования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности [39, с.23].

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Это:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста,
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ,
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Остановимся подробно на каждом условии для полного изучения их влияния на развитии детей в контексте нашей проблемы.

Первое условие – повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Чтобы повысить уровень здоровья детей, эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, создать атмосферу для желания детей самостоятельно применять на практике полученные знания, воспитатель должен обладать определенным «багажом» знаний, качеств. Поэтому мы считаем необходимым рассмотреть такое понятие как «компетентность».

Педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей. А для того, чтобы управлять процессом развития личности, нужно быть компетентным. Понятие профессиональной компетентности педагога поэтому выражает единство его теоретической и практической готовности в целостной структуре личности и характеризует его профессионализма (Л.И. Мищенко). Другие ученые-педагоги (Н. Розов, Е.В. Бондаревская) рассматривают данную категорию как произвольный компонент «общекультурной компетентности». Ряд ученых трактуют ее как «уровень образованности» (Б.С. Гершунский, А.Д. Щекатунова). Учитывая сказанное, стоит заметить, что образование в дошкольном возрасте имеет четко направленную ориентацию – развивающую. Таким образом, именно развивающее образование должно обеспечить каждому ребенку условия, в которых он окрепнет духовно и физически, в нужной мере созреет интеллектуально, получит необходимый социокультурный и личностный опыт [цит. по 28, с.31].

Профессиональная компетентность педагогов дошкольных образовательных учреждений рассматривается как интегральная характеристика, включающая когнитивный (профессиональные знания), деятельностный (профессиональные умения и опыт) и профессионально-личностный компоненты. Тенденция последнего десятилетия – ориентация на подготовку компетентного педагога [7].

Компетентность педагога включает также в себя технологическую культуру, повышение которой в настоящее время является общепризнанной и актуальной задачей. К сожалению, педагогическая наука не удовлетворяет возросшим требованиям практики. Причину следует искать в том, что организация учебного процесса и его содержание не успевают претерпевать адекватные изменения в условиях быстро развивающегося общества. Когда время диктует все новые и новые требования.

В наши дни широкое применение как у ученых (теоретиков и практиков), так и у воспитателей (скорее практиков) имеет понятие

«компетентность». Компетентность – это личные возможности должностного лица, его квалификация (знания и опыт), позволяющие ему принимать участие в разработке определенного круга решений или решать самому вопросы благодаря наличию у него определенных знаний и навыков.

В психологии общепринята точка зрения, согласно которой понятие «компетентность» включает знания, умения, навыки, а также способы выполнения деятельности (А.П. Журавлева, Н.Ф. Талызина, Р.К. Шакурова, А.И. Щербаков и др.) [цит. по 21, с.108].

Если говорить о профессиональной компетентности педагога, то в содержание этого понятия вкладывают личные возможности воспитателя, позволяющие ему самостоятельно и достаточно эффективно решать педагогические задачи, формируемые им самим или администрацией образовательного учреждения. Необходимым для решения тех или иных педагогических задач предполагается знание педагогической теории, умение и готовность применять ее положения на практике.

Таким образом, под педагогической компетентностью воспитателя можно понимать единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности; меру соответствия знаний, умений и опыта воспитателя уровню сложности выполняемых задач и решаемых проблем [49, с. 181]. Своего рода, это способности, которые предполагают наличие знаний как умение обладать личностными характеристиками и качествами, которые помогают в любой момент найти и отобрать нужные знания в созданных человечеством огромных хранилищах информации. В знаниевой парадигме главное в обучении – усвоение материала, усвоение знаний.

Психолого-педагогические и специальные знания – важное, но недостаточное условие профессиональной компетентности воспитателя, так как многие теоретико-практические и методологические знания являются только предпосылкой интеллектуальных и практических умений и навыков [49, с. 167].

Структура профессиональной компетентности педагога понимается через педагогические умения, которые он приобретает, а умения раскрываются через совокупность последовательно разворачивающихся действий (часть которых может быть автоматизировано до навыков), основанных на теоретических знаниях и направленных на решение педагогических задач. И для оказания помощи ребенку дошкольного возраста в процессе самореализации в социуме воспитателю необходимо самому уметь ориентироваться в социуме, как в обычных, так и в меняющихся условиях.

Для реализации данных условий необходима разработка современной методической работы в ДОУ, представляющая собой целостную системную деятельность, которая основана на достижениях современной науки и практики. Именно этот вид деятельности способствует совершенствованию и развитию профессиональной компетентности педагогов.

Методическая работа в системе образования по развитию профессиональной компетентности педагогов должна опираться как на традиционные формы работы: работа методического кабинета образовательного учреждения, методические объединения педагогов и руководителей, методические центры, факультеты повышения квалификации педагогов и др., так и на современные, соответствующие данному времени. К последним относятся формы методической работы, рассматриваемые с позиции трех управленческих уровней: стратегический (научно-методический совет), тактический (предметно-педагогические циклы, методические секции, творческие мастерские и научно-исследовательские коллективы) и информационно-аналитический (экспертная комиссия). Для организации отдельных форм работы с педагогами (лекции, научно-практические конференции, профессиональные конкурсы и др.) желательно привлекать специалистов из средних и высших педагогических учебных заведений. Традиционные и современные формы работы методической службы могут осуществляться в разных видах ДОУ [7, с.50].

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что педагогическая компетентность является способностью индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений, а именно, умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы взаимодействия и реализовывать эти способы в духовно-творческой деятельности. Компетентность воспитателя включает личное стремление к самообразованию, саморазвитию и самореализации в социуме и создание педагогических условий для социального развития и самореализации ребенка старшего дошкольного возраста, выполнение своих профессиональных функций. В то же время важно отметить, что методическая служба ДОУ должна вести целенаправленную работу с педагогами по совершенствованию и развитию их профессиональной компетентности.

Реализация второго условия базируется на том, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Следовательно, данную проблему дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей. Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связаны с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни [18, с.5].

Между родителями и детьми существуют наиболее сильные человеческие связи. Развитие ребенка и помощь ему невозможно оторвать от реалий семейной жизни. Взаимоотношения между родителями и детьми

всегда тесно связаны с характером взаимоотношений между самими родителями, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, ее счастьем. Больше всего благополучию ребенка способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие и тем самым самореализацию. Эффективность реализации родительских функций подразумевает не только приобретение знаний, умений и навыков, направленных на создание условий для развития и воспитания ребенка, то есть его самореализации, но также формирование особых ролевых качеств. При этом способ взаимодействия с ребенком и окружающим его социумом задается отношением родителей к своей роли (В.В. Абрамченко, Н.П. Коваленко) [цит. по 13, с.10].

Логика изучения данного условия определяет задачу рассмотрения необходимых форм методической работы с родителями. Мероприятия с родителями направленные на их воспитание, как утверждает М. Фин, своей целью имеют распространение информации, знаний и навыков в развитии разных аспектов деятельности детей. Р. Якку-Сихвонен же считает важным развитие у родителей черт воспитателей, то есть это своего рода помощь в выполнении ими функций воспитателей. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных психологов и педагогов позволяют утверждать, что развитие ребенка, становление его как полноценной личности социума зависит от постоянного саморазвития родителей, от овладения различными методами работы с дошкольником, внутренней атмосферы, взаимоотношений и образа жизни семьи. В.А. Сухомлинский считал, что педагогика должна стать наукой для всех – и для педагогов, и для родителей. Планомерное, активное распространение педагогических знаний среди родителей, практическая помощь семье в воспитании детей, ее вовлечение в физкультурно-оздоровительную деятельность, повышение интереса к своему ребенку как к самореализующейся личности, активизация педагогического

самообразования родителей – одна из целей работы педагогов с семьей [цит. по 38, с.27].

Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания - упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретённые навыки.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах.

Дошкольные учреждения разнообразны, работают по различным программам и методикам, поэтому разнообразны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями - как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные.

В этих целях хорошо используются:

- информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;
- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми;
- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги, праздники;
- анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка. Анкетирование является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам

анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби [11, с.45-48].

Третье условие - реализовывать индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми. Планирование воспитательно-образовательной работы предусматривает гармоничную организацию воспитания с учетом возрастных, индивидуальных физических и психических особенностей детей, а также использование соответствующих их развитию форм, методов организации воспитания и обучения на основе современных данных психологической и педагогической науки [32, с.24].

Для того чтобы влиять на оздоровление и физическое развитие ребенка, необходимо изучить все особенности (физиологические, интеллектуальные) основных показателей развития и оценить уровень этого развития в соответствии с программными требованиями и диагностическими установками. С этой целью обычно в начале и в конце учебного года рекомендуется проводить психолого-педагогическую диагностику.

Диагностика обеспечивает научный подход к организации работы с детьми, позволяет точно учитывать их потребности по всем направлениям развития, систематизировать всю работу детского сада и более объективно оценивать результаты педагогической деятельности.

Установить правильный режим, наметить план дальнейших занятий с детьми, дать родителям совет по воспитанию ребенка можно лишь тогда, когда хорошо известно состояние здоровья ребенка и уровень его развития в данное время. Обучение детей будет успешным лишь при условии, если методы и предлагаемая ребенку дидактическая задача будут основываться на уже достигнутом ранее уровне развития. Поэтому одним из обязательных условий правильного воспитания является хорошо организованный повседневный контроль за состоянием здоровья, развитием детей и их поведением [34, с.19].

Наряду с ежедневным наблюдением за поведением ребенка необходимо контролировать ход физического и психического развития. Имеется много показателей, характеризующих физическое развитие детей. Основными из них являются: рост, вес, окружность головы и груди; многочисленные показатели нервно-психического развития; познавательное развитие, эмоционально-социальное развитие, бытовые навыки, физическое, речевое развитие. Своевременность их формирования, как правило, исключает трудности дальнейшего обучения.

Развитие ребенка может соответствовать возрасту. В других случаях может наблюдаться и отставание в развитии. Если это происходит, то требуется обязательная дополнительная индивидуальная работа с ребенком, чтобы на следующем возрастном этапе отставание не происходило.

Для правильного планирования содержания и методов воспитания необходимо знать работоспособность, индивидуальные особенности, уровни развития, способности каждого ребенка [31, с.244].

Диагностику физического развития детей целесообразно проводить инструктору по физической культуре, используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста».

После каждого раздела в программе указаны уровни освоения программы: низкий, средний, высокий. Соответственно этим уровням авторами разработаны основные показатели, по которым воспитатель соотносит результаты диагностирования с использованием специального дидактического материала, наблюдений, создания специальных ситуаций.

В начале учебного года обязательно проводится диагностика вновь поступивших детей. Если выявляется низкий уровень развития по тем или иным разделам, на основе данных результатов планируется индивидуальная работа с этими детьми. Обязательно подводятся общие итоги диагностики, на основе которых планируется дальнейшая воспитательно-образовательная работа в детском коллективе.

Промежуточная диагностика проводится в январе месяце только тех детей, которые показали низкий или ниже среднего уровни усвоения программы [23, с.4].

В течение года в процессе общения и занятий с детьми может проводиться экспресс-диагностика, которая позволяет отслеживать динамику развития у отдельных детей. Причем, уже имея предварительные данные об уровнях развития детей, педагог может осуществлять дифференцированный подход: в индивидуальных планах развития детей воспитатель оперативно планирует работу по коррекции и развитию (от низкого уровня или отдельных низких показателей к нормированному и выше) ребенка на основе соответствующих упражнений, игр, рекомендованных программой, а для детей с более высоким уровнем развития педагог намечает усложнение задач с учетом эвристических и оригинальных заданий.

Обследование проводится индивидуально с каждым ребенком. Как правило, существенная разница в развитии между обследуемыми детьми становится основанием для осуществления индивидуального подхода при проведении воспитателем развивающих занятий, требует от него личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению дошкольника, тщательного продумывания и планирования педагогических задач, заданий, элементов, упражнений и др. [23, с.28]

Таким образом, последовательная реализация сформулированных педагогических условий и принципов организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребенка.

Выводы по первой главе

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Последовательная реализация сформулированных педагогических условий и принципов организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребенка.

Глава II. Опытнo-поисковая работа по реализации условий организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

2.1 Цель, задачи и методы опытнo-поисковой работы по изучению условий организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

В первой главе нашей работы мы теоретически рассмотрели и доказали необходимость грамотной организации психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Проведем опытнo-экспериментальное исследование по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста; реализацию индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

В соответствии с целью нашего исследования, мы определили цель эксперимента: обоснование эффективности психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Опытнo-поисковая работа по изучению педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении проводилась в три этапа:

На первом этапе исследования теоретико-моделирующем (сентябрь-январь 2012 года) – осуществлялась поисково-исследовательская работа, в содержание которой входили: изучение психолого-педагогической и методической литературы; формирование основных исследовательских направлений; определение рабочей гипотезы, задач исследования; разработка плана проведения основного педагогического эксперимента. С этой целью

использовался метод анализа теоретической и научно-методической литературы.

Второй этап – опытно-экспериментальный (февраль 2013 – март 2013 года) – был посвящен разработке, апробации и внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей, разработаны и апробированы педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы. Внедрена в практику дошкольного образовательного учреждения система физкультурных занятий, программа физкультурно-оздоровительной работы, имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

Третий этап – системно-обобщающий (март-апрель 2013 года) – включал: обобщение и описание опытно-экспериментальной работы; оценку результативности исследования, систематизацию его результатов.

В исследовании были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические - изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические - констатирующий эксперимент, психологическая диагностика свойств внимания младших школьников с использованием следующих методик:

В своей работе мы используем методы:

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и

регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В исследовании применялся констатирующий эксперимент.

Изучение каждого психолого-педагогического условия организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду осуществлялось при помощи разных методов. Для изучения уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду мы использовали «Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада», разработанные в сотрудничестве педагогов Уральского государственного университета под руководством Л.Н. Атнаховой, КПН, доцента, которые в свою очередь были нами немного изменены и дополнены. С целью изучения интереса родителей организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье мы использовали «Анкету для родителей». Исследование уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми отслеживалось с помощью анализа планов непосредственно-образовательной работы с детьми.

Эксперимент осуществлялся в ходе образовательной деятельности ДООУ. В педагогическом эксперименте принимали участие 4 педагога, 20 родителей и 40 детей старшего дошкольного возраста. Исследование психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду проводилось в групповом и индивидуальном режиме в равных условиях для всех педагогов, родителей и детей, в привычной для них обстановке.

В предыдущей главе нами были рассмотрены все условия организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, на основе чего был сделан вывод о том, что только на основе целенаправленной деятельности компетентных педагогов и родителей возможна целенаправленная работа по оздоровлению и физическому развитию каждого ребенка. Следует отметить, что эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в

детском саду будет зависеть от того, на каком уровне развития будет находиться каждое из предложенных нами психолого-педагогических условий.

Для определения уровня сформированности каждого из предложенных нами психолого-педагогических условия целесообразно определить свои критерии: для оценки профессиональной компетентности педагогов ДОУ (Таблица 1), родительских отношений к организации физкультурно-оздоровительной работы (Таблица 2) и уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми (Таблица 3).

Уровни и шкалы для оценки
профессиональной компетентности педагогов

Таблица 1

| № | Уровень | Вид шкалы оценки | | |
|---|--|------------------|-------------|--------------|
| | Словесная | Цветовая | Бальная | Процентная |
| 1 | Высокий уровень (осознанная компетентность): прочные, глубокие, системные знания в области самореализации детей старшего дошкольного возраста; творческий подход, инновационность, целенаправленность, умелое использование разнообразных средств и способов; смысловая наполняемость, активность в саморазвитии и достижении профессионального успеха | Красный | От 51 до 60 | От 76 до 100 |
| 2 | Допустимый уровень (осознанная некомпетентность): недостаточно полные представления о самореализации дошкольников, сомнения в своих профессиональных знаниях; подражание авторитетным коллегам; недостаточная объективность в оценке своей деятельности | Желтый | От 51 до 30 | От 36 до 75 |
| 3 | Критический уровень (неосознанная компетентность): поверхностные представления о самореализации детей старшего дошкольного возраста; сложно дается принятие критических замечаний; неосознанность своей профессиональной некомпетентности, потребность в достижении профессионального успеха слабо выражена | Зеленый | От 0 до 30 | От 0 до 35 |

Исследование уровня профессиональной компетентности педагогов ДОО проводилось на основе трех компонентов профессиональной компетентности педагогов детского учреждения: когнитивного, деятельностного и профессионально-личностного. Методика учитывает все необходимые требования Государственного образовательного стандарта и материалы анкет А.С. Агафоновой, Л.Н. Атнаховой, С.А. Воротниковой, А.А. Орлова и др.

Цель: определить уровень профессиональной компетентности педагогов по организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Респонденты: педагоги.

Инструкция. Необходимо внимательно прочитать содержание анкеты и выбрать тот вариант ответа, который Вы считаете правильным (Приложение 1).

На основе проведенного анкетирования педагогов мы выявили начальный уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

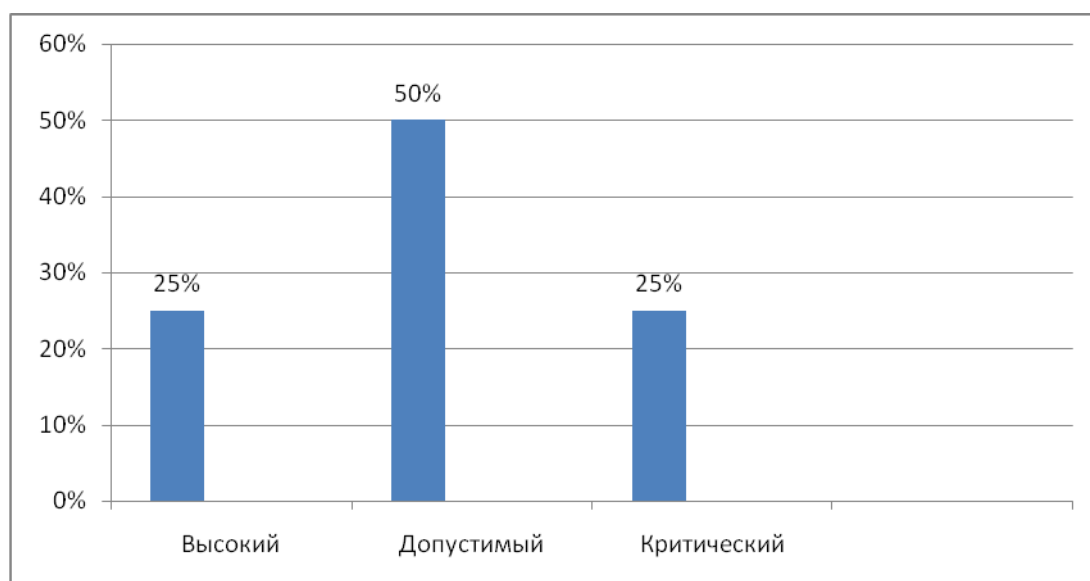


Рисунок 1

Уровень профессиональной компетентности педагогов.

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 25% - 1 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 25% - 1 чел.

Также анализировались планы непосредственно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что 50% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми. У 50% педагогов индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми выражен недостаточно.

Оценка уровня профессиональной компетентности педагогов дошкольного образовательного учреждения дает возможность определить маршрут профессионального развития всех специалистов, разработать эффективную программу физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Исследование интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье проводилось при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение 2).

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 50% (10 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи.

25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают, что в семье заниматься такой работой не нужно.

25% (5 чел.) родителей не считают физкультурно-оздоровительную работу с ребенком необходимой.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

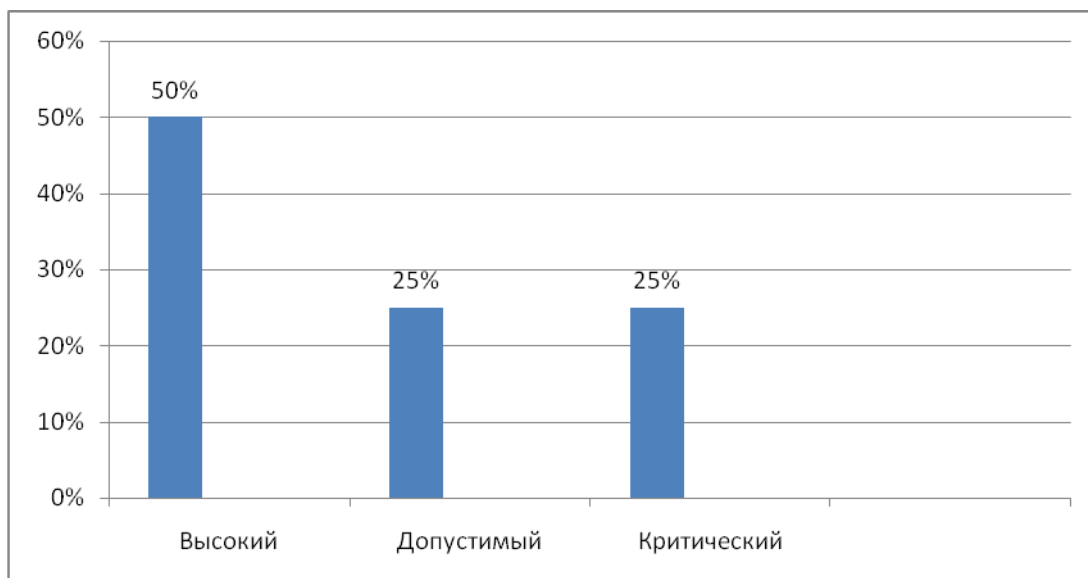


Рисунок 2

Уровень интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики, проведенной в начале 2012-2013 учебного года:

Высокий уровень 50% (20 детей);

Средний уровень 25% (10 детей);

Низкий уровень 25% (10 детей).

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

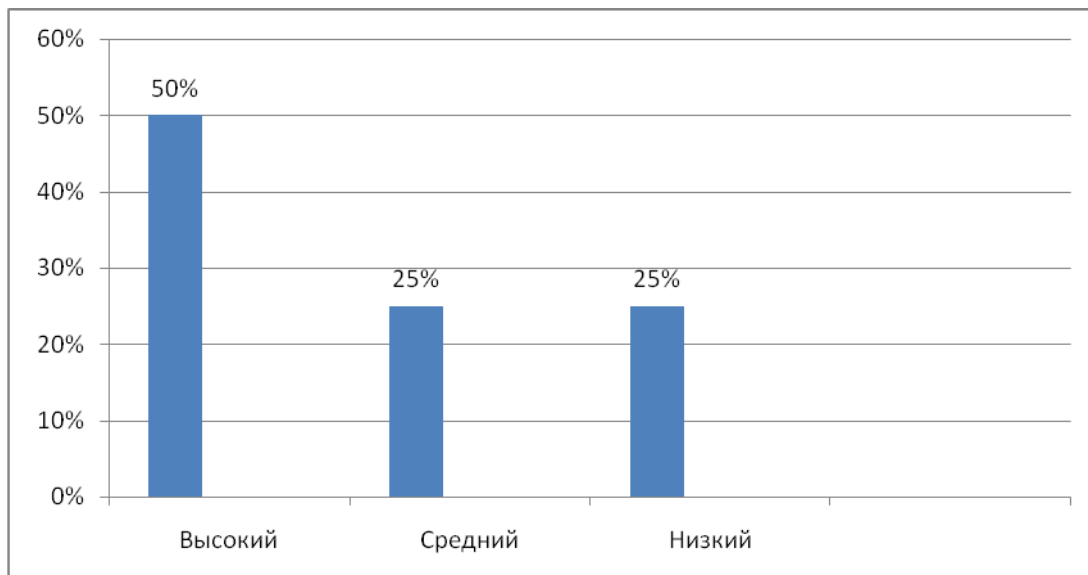


Рисунок 3

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что для повышения эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду необходимо внедрение и апробация комплексной программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье.

2.2 Система работы и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

С целью повышения эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду была разработана и апробирована комплексная Программа по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье. Программа была реализована на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 58 г. Ставрополя. В реализации программы приняли участие дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья.

Принципы организации деятельности педагогов:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Задачи программы:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения.

Реализация оздоровительной деятельности ДОУ - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически - формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

Профилактическое направление включает в себя выполнение санитарно-гигиенического режима, проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На основе концептуальных положений программы «Детство» педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

- Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»,
- Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»,
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»,
- методику Уманского по закаливанию детей.

В рамках деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей инструктором по физкультуре разработана своя концептуальная модель деятельности.

Реализация Программы по здоровьесбережению детей.

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Кроме этого, инструктор по физкультуре применяет на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений и принципов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя».

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста». Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Старшей медсестрой совместно с врачом разработан

годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ;
- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы (су-джок), обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Много положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в «Весёлых стартах», в игре «Зов джунглей» и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название «Семейные старты», «Папа, мама, я - спортивная семья».

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые

культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Система методической работы по повышению компетентности педагогов.

В детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптивное становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.

Ежегодно одно из педагогических совещаний посвящено физкультурно-оздоровительной работе в детском саду. Так, вопросы организации активного отдыха детей были рассмотрены на педсовете по модели телевизионной игры «Последний герой», где педагоги продемонстрировали умение составлять нетрадиционные комплексы утренней гимнастики, программу Дня здоровья. На педсовете «Физкультура - это сила и здоровье» был организован смотр-конкурс на лучшее физкультурное оборудование групп, организации зимних прогулок.

Высокой активности педагогов на педагогических совещаниях способствуют консультации, семинары-практикумы, лектории, занятия Школы программы, проводимые старшим воспитателем и инструктором по физкультуре, педагогами.

Одним из направлений повышения квалификации педагогических кадров является технология повышения культуры педагогической деятельности. В рамках этого направления воспитатель по физкультуре создал авторские методические разработки «Формирование двигательного

статуса дошкольников в процессе апробации инновационных технологий» и защитил их с последующим присвоением высшей квалификационной категории.

Знакомясь с опытом работы педагогов города, воспитатели посещают методические объединения. Но и наше дошкольное учреждение не остаётся в стороне от распространения передового педагогического опыта. На базе детского сада проводились методические объединения для инструкторов по физкультуре "Организация взаимодействия педагогов", "Формирование двигательного статуса детей", проблемный семинар "Организация работы по предупреждению дорожно-транспортного травматизма".

Работа с родителями воспитанников.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические

выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Воспитатель по физкультуре совместно с медсестрой организуют семинар-практикум для родителей детей, имеющих нарушение осанки. После проведённого для них занятия с использованием корригирующих упражнений, им рекомендуют специальные комплексы, которые они пытаются выполнить сами. В мастер-классе для родителей детей подготовительной группы был организован просмотр сюжетного занятия «Морское царство», на котором они смогли увидеть успехи своих детей.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

В нашем детском саду работают консультативные пункты: логопункт, психологическая служба. В них родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

Таким образом, реализация Программы по физкультурно-оздоровительной работе позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

2.3 Анализ результатов опытно-поисковой работы

В ходе проведения опытно-экспериментального исследования по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста; реализацию индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми, мы определили цель эксперимента: обоснование эффективности психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Второй этап – опытно-экспериментальный (февраль 2013 – март 2013 года) – был посвящен разработке, апробации и внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей, апробированы педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы. Внедрена в практику дошкольного образовательного учреждения система физкультурных занятий, Программа физкультурно-оздоровительной работы, имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

На третьем этапе – системно-обобщающем (март-апрель 2013 года) – мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

Изучение каждого психолого-педагогического условия организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду осуществлялось при помощи разных методов. Для изучения уровня профессиональной

компетентности педагогов в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду мы использовали «Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада», разработанные в сотрудничестве педагогов Уральского государственного университета под руководством Л.Н. Атнаховой, КПН, доцента, которые в свою очередь были нами немного изменены и дополнены. С целью установления взаимодействия с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и семье мы использовали «Анкеты для родителей». Исследование уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми отслеживалось с помощью анализа планов непосредственно-образовательной работы с детьми.

Эксперимент осуществлялся в ходе образовательной деятельности ДООУ. В педагогическом эксперименте принимали участие 4 педагога, 20 родителей и 40 детей старшего дошкольного возраста. Исследование психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду проводилось в групповом и индивидуальном режиме в равных условиях для всех педагогов, родителей и детей, в привычной для них обстановке.

Для определения уровня сформированности каждого из предложенных нами психолого-педагогических условий были определены свои критерии: для оценки профессиональной компетентности педагогов ДООУ, родительских отношений к организации физкультурно-оздоровительной работы и уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Повторное исследование уровня профессиональной компетентности педагогов ДООУ проводилось на основе трех компонентов профессиональной компетентности педагогов детского учреждения: когнитивного, деятельностного и профессионально-личностного. Методика учитывает все необходимые требования Государственного образовательного стандарта и материалы анкет А.С. Агафоновой, Л.Н. Атнаховой, С.А. Воротниковой,

А.А. Орлова и др.

Цель: определить уровень профессиональной компетентности педагогов по организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Респонденты: педагоги.

Инструкция. Необходимо внимательно прочитать содержание анкеты и выбрать тот вариант ответа, который Вы считаете правильным (Приложение 1).

На основе повторно проведенного анкетирования педагогов мы выявили уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

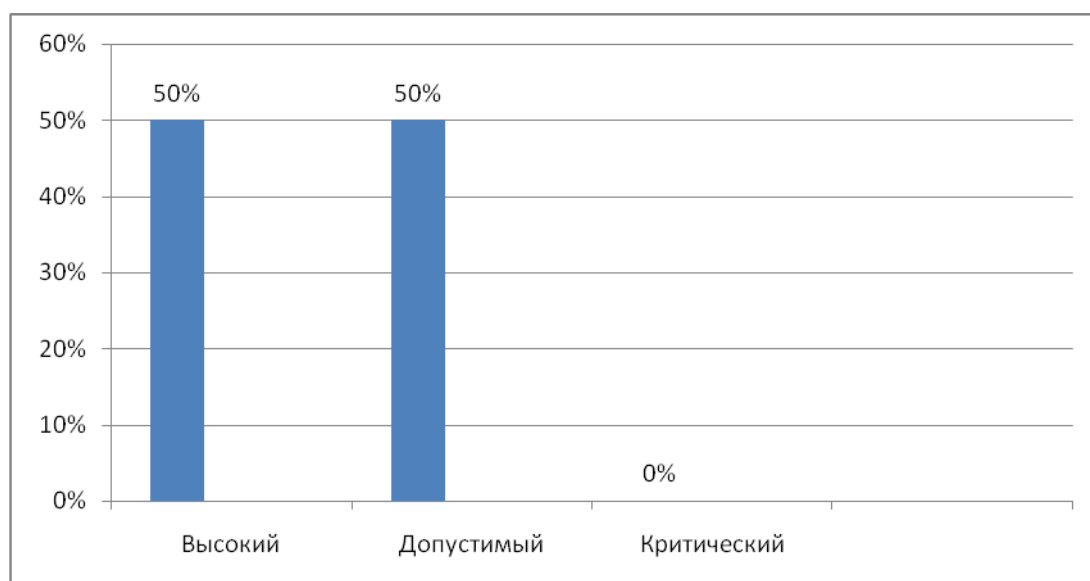


Рисунок 4

Уровень профессиональной компетентности педагогов.

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50% - 2 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 0% - 0 чел.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что

внедрение программы способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Также вновь были проанализированы планы непосредственно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что все 100% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

Следовательно, разработанная Программа физкультурно-оздоровительной работы в детском саду оказалась эффективной в работе с педагогами.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение 2).

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 75% (15 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи.

25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде

диаграммы:

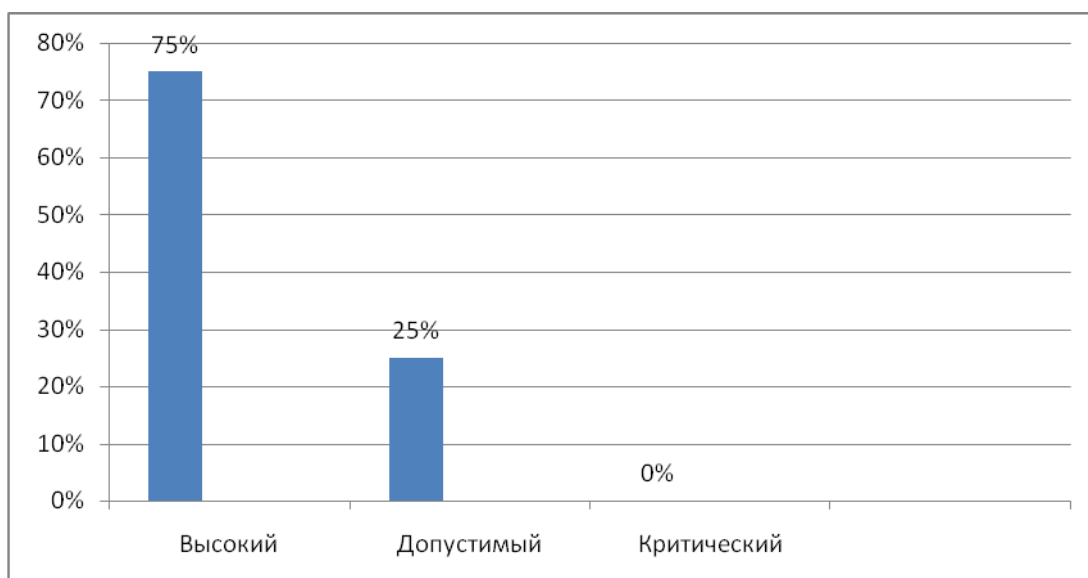


Рисунок 5

Уровень интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики, проведенной в апреле 2013-2014 учебного года:

Высокий уровень 75% (30 детей);

Средний уровень 12,5% (5 детей);

Низкий уровень 12,5% (5 детей).

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

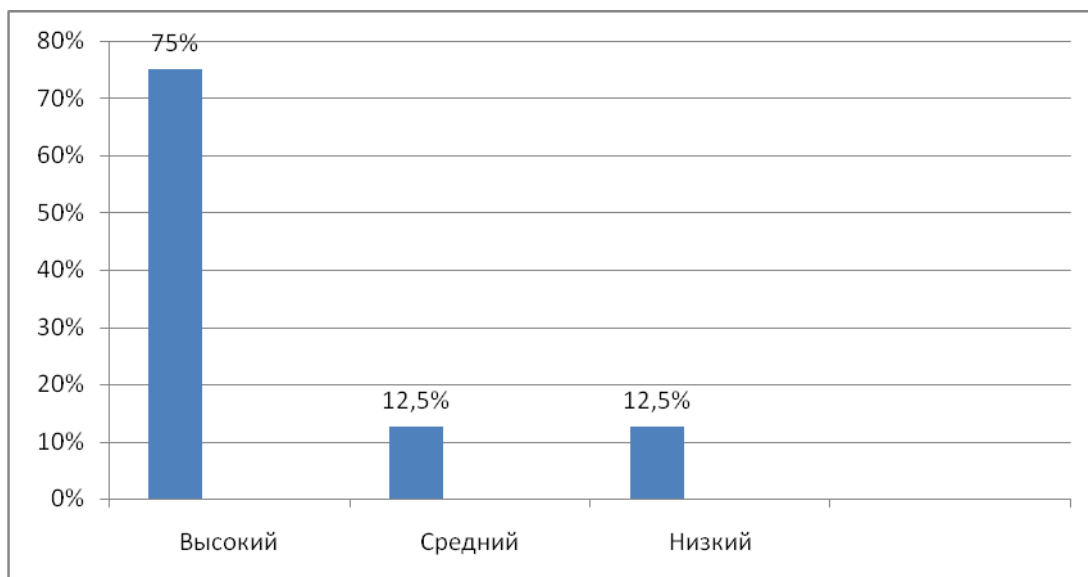


Рисунок 6

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной Программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье с учетом психолого-педагогических условий, способствовало повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Выводы по 2 главе

На системно-обобщающем этапе мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

На основе повторно проведенного анкетирования педагогов мы выявили уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50% - 2 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 0% - 0 чел.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Также вновь были проанализированы планы непосредственно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что все 100% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

Следовательно, разработанная Программа физкультурно-оздоровительной работы в детском саду оказалась эффективной в работе с педагогами.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что

большая часть родителей 75% (15 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи. 25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста. По результатам диагностики, проведенной в апреле 2013-2014 учебного года:

Высокий уровень 75% (30 детей);

Средний уровень 12,5% (5 детей);

Низкий уровень 12,5% (5 детей).

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной Программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье с учетом психолого-педагогических условий, способствовало повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Заключение

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Из этого следует, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и семьи ребенка.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

Таким образом, мы убедились, что тема работы является актуальной на современном этапе образования.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования применялись следующие методы: анализ психолого-педагогической и

методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, наблюдение, эксперимент.

Методиками исследования явились:

«Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада»; «Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста»; «Анкета для родителей».

База исследования было Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 58 г. Ставрополя, дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложения.

Практическая значимость работы состоит в создании системы педагогических условий управления организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и разработке рекомендаций по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста для педагогов и родителей.

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Последовательная реализация сформулированных педагогических условий и принципов организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении предоставляет возможность

достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребенка.

В первой главе нашей работы мы теоретически рассмотрели и доказали необходимость грамотной организации психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Проведем опытно-экспериментальное исследование по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста; реализацию индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

В соответствии с целью нашего исследования, мы определили цель эксперимента: обоснование эффективности психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

На системно-обобщающем этапе мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

На основе повторно проведенного анкетирования педагогов мы выявили уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50% - 2 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 0% - 0 чел.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-

педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Также вновь были проанализированы планы непосредственно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что все 100% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

Следовательно, разработанная Программа физкультурно-оздоровительной работы в детском саду оказалась эффективной в работе с педагогами.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 75% (15 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи. 25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного

возраста. По результатам диагностики, проведенной в апреле 2012-2013 учебного года:

Высокий уровень 75% (30 детей);

Средний уровень 12,5% (5 детей);

Низкий уровень 12,5% (5 детей).

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной Программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье с учетом психолого-педагогических условий, способствовало повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Список литературы

1. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ Р.И. Амарян. - Москва: Детство, 2004. – 67 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская.- Москва: Педагогика, 2003. – 209 с.
3. Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания [Текст]/ В. Г.Алямовская. - Москва: ВЛАДОС, 2006. – 168 с.
4. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001. – 211 с.
5. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: Методическое пособие / Т.Л.Богина. – Москва: Мозаика – Синтез, 2005. - 112 с.
6. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования [Текст]/ Л.Д.Глазырина. - Москва: ВЛАДОС, 2001. – 187 с.
7. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] /Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - Москва: Педагогика, 2000. – 256 с.
8. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста [Текст] / В.В. Голубев . – Москва: Академия, 2003
9. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. – Москва: Сфера, 2005. – 144 с.
10. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду [Текст]/ - Санкт-Петербург, 2002. – 234 с.
11. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст] / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.63.

12. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С.Евдокимова. – Москва: Сфера, 2005. – 96 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 160 с.
14. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2007. - 71 с.
15. Замотаева Л. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки [Текст]/ Л. Замотаева // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 5. -С. 34 – 36.
16. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект [Текст]/ О.Л.Зверева, Т.В.Кротова. – Москва: Сфера, 2005. – 80 с.
17. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду [Текст]/ Под ред. Т.С. Яковлевой. – Москва: Школьная пресса, 2006. – 233с.
18. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. [Текст]/ Авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – Москва: АРКТИ, 2001. – 80 с.
19. Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым [Текст]/ В.А. Зимонина – Москва: ВЛАДОС, 2003. - 304 с.
20. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]/ Е.П. Ильин. Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 256 с.
21. Индивидуально – дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ – Москва: Педагогика, 1999. – 211 с.
22. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников [Текст]: Практическое пособие / Г.В.Каштанова, Е.Г.Мамаева. – Москва: АРКТИ, 2006. – 64 с.
23. Каштанова, Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении [Текст]: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова. - Москва: Просвещение, 2002. – 89 с.

- 24.Квашук, П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков [Текст]: Методическое пособие / П.В.Квашук, Г.Н.Семаева. - Москва: Де-Ново, 2004. – 35 с.
- 25.Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: Учеб. Пособие / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М. Самодурова/ Под ред. С.А.Козловой. - Москва: Академия, 2002. - 320 с.
- 26.Коровина, Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий [Текст]/. Л.М.Коровина/ под ред. А.В.Кенеман, М.Ю.Кистяковой, Т.И.Осокиной. – Москва: Наука, 1999. – 176 с.
- 27.Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет [Текст]/ Москва: Детство,1997. – 167 с.
- 28.Кузнецова, М. Н. Современные пути оздоровления дошкольников [Текст]/ М. Н. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №11.- С.56-58.
- 29.Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]/ М. Н. Кузнецова. Москва: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- 30.Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]/ Т.А.Куликова. – Москва: Академия, 1999. – 232 с.
- 31.Маханева, М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе [Текст]/ М. Маханева. - Москва: АРКТИ, 2004. – 263 с.
- 32.Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст]/ О.Н. Моргунова. – Воронеж: ИкМА, 2005 – 127 с.

33. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек [Текст] // Дошкольное воспитание. – 1997. - №12. – С. 23-25.
34. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст] / Т.С. Овчинникова. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 176 с.
35. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Сост. Т.Л. Богина. – Москва: Мозаика-синтез, 2006. – 165 с.
36. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – Санкт-Петербург: Акцидент, 1998. – 32 с.
37. Покровский Е.А. Детские игры. Преимущественно русские [Текст] / Е.А. Покровский — Санкт-Петербург: Питер, 1994. – 108 с.
38. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
39. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2004. – 128 с.
40. Полтавцева, Н. О программе знаний физической культуры для дошкольников [Текст] / Н. Полтавцева // Дошкольное воспитание. – 1997. - № 5. – С. 14-16.
41. Радуга. Программа и методическое руководство [Текст]. - Москва: Просвещение, 2006. – 209 с.
42. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей [Текст] / Авт.-сост. И.А. Дядюнова. – Москва: АПК и ПРО, 2004. – 32 с.
43. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва: Линка-пресс, 2000. – 236 с.
44. Рукова, М. Особенности организации занятий по физкультуре [Текст] / М. Рукова // Дошкольное воспитание. – 2002. - №9. – С.23-24.
45. Рунова, Т.И. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / Т.И. Рунова. - Москва: Педагогика, 2000. – 249 с.

- 46.Сивачева, Л. Спортивные игры с нестандартным оборудованием [Текст]/ Л.Сивачева // Обруч. - 2001.- № 4. – С.30-31.
- 47.Соломенникова, О.А. Основные и дополнительные программы ДОУ [Текст]/О.А. Соломенникова. - Москва: Просвещение, 2007. – 89 с.
- 48.Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст]/ Сост. С.С.Бычкова. – Москва: АРКТИ, 2002. – 64 с.
- 49.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений [Текст]/ Под ред. С.О.Филипповой. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс – 2005. – 416 с.
- 50.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст]/ Э.Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2001. – 368 с.
- 51.Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников [Текст]/ Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 2005.– № 12. – С.23–25.
- 52.Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст]/ Страковская, В.Л. Москва: Новая школа, 1994. – 288 с.
- 53.Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет [Текст]/ К. Утробина. - Москва: ГНОМ, 2004. – 103 с.
- 54.Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. Заведений / под ред. С.О.Филипповой. – Москва: Академия, 2007.– 224 с.
- 55.Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст]/ И.В. Чупаха. – Москва: Просвещение, 2003 - 143 с.
- 56.Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С.Б.Шарманова. - Челябинск, 2001. – 113с.

- 57.Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие [Текст] / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина. - Москва: Академия, 2000. - 176 с.
- 58.Шебеко, В.Н. Инновационные технологии в физическом воспитании дошкольников / В.Н. Шебеко // Феномен детства: социально-педагогические проблемы: материалы респуб. науч.-практ. конф., посвященной 25-летию социально-педагогического факультета, Брест, 29–30 мая 2009 г. – Брест: БрГУ, 2009. – С. 238 –243.
- 59.Шебеко, В.Н. Формирование мотивов двигательной активности у детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко // Проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения: психолого-педагогический подход: материалы междунар. науч.-практ. конф., Москва, 20–21 нояб. 2008 г. – Москва: Московский городской пед. ун-т, Институт психол., социол. и социальных отношений, 2008. - С. 196–198.
- 60.Шебеко, В.Н. Влияние педагога на психологическое здоровье дошкольников / В.Н. Шебеко [и др.] // Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – С. 26–41.
- 61.Шебеко, В.Н. Формирование личностной физической культуры детей дошкольного возраста в различных видах деятельности / В.Н. Шебеко // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. / редкол. Н.С. Старжинская и др.; под общ. ред. Л.Н. Воронцовской, Т.В. Поздеевой. – Минск: БГПУ, 2008. – С. 243–245
- 62.Шилкова, И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст]/ И.К.Шилкова, А.С.Большев. – Москва: ВЛАДОС.- 2001. – 336 с.

Приложение.

Приложение 1

Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов ДОУ

(Автор Л.Н. Атнахова, кандидат пед. наук,

доцент Уральского государственного университета)

Анкета содержит 60 вопросов, которые распределены по трем секциям: психолого-педагогические знания, методические умения, профессиональные ценностные ориентации. Вопросы сформулированы так, что предлагают выбор одного ответа из предлагаемых вариантов.

1. Основопологающим принципом обновления и развития системы образования РФ является:

А) светский характер и совместное обучение лиц обоего пола;

Б) гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

В) обязательность и бесплатность всех видов образования.

2. Для сбора информации об уровне развития дошкольника педагог:

А) анализирует программно-методическое обеспечение процесса;

Б) в соответствии с ГОС и образовательной программы выявляет уровень развития детей;

В) анализирует психолого-педагогические условия для организации детской деятельности.

3. Как Вы понимаете термин «самореализация»?

А) Это осуществление индивидуальных и личностных возможностей «Я» посредством собственных усилий, а также содействия с другими людьми.

Б) Это признание своего «Я» окружающими, самостоятельное создание условий для его полного проявления.

В) Верно все перечисленное.

4. Государственный образовательный стандарт в дошкольном образовании обеспечивает:

А) уважение личности ребенка, его прав и свобод;

Б) возможность усвоения ребенком содержания образовательной программы;

В) материально-технические условия для организации образовательного процесса.

5. Действие, определяющее результаты педагогического процесса:

А) организация;

Б) планирование;

В) педагогический анализ.

6. Основная цель профессиональной деятельности и педагога по вопросам самореализации детей заключается в следующем:

А) формирование у детей системы знаний и умений только в соответствии с требованиями образовательной программы;

Б) создание условий для полноценного развития личности ребенка;

В) создание условий для карьерного роста педагога.

7. Образовательная программа определяет:

А) содержание образования в ДООУ;

Б) формы, средства, методы работы с детьми дошкольного возраста;

В) содержание деятельности педагога.

8. Воспитатель ДООУ несет ответственность:

А) за качество организации питания детей в течение дня;

Б) за сохранность здоровья и уровень развития детей в ДООУ;

В) за организацию жизнедеятельности детей в семье.

9. Главная ценность педагогического процесса считается:

А) ребенок и педагог, способный к его развитию и социальной защите;

Б) совместное и доступное детям содержание образования;

В) лично ориентированный подход к организации педагогического процесса

10. Метод обучения – это:

А) закономерность, определяющая организацию учебного процесса;

Б) способность организации познавательной деятельности;

В) деятельность педагога и обучаемого, направленная на достижение цели.

11. Принцип, который при построении процесса самореализации детей Вы не будете использовать:

А) вариативность деятельности;

Б) эмоциональность среды, индивидуальная комфортность и эмоциональное благополучие и ребенка, и воспитателя;

В) закрытость, изолированность и тематическая направленность деятельности.

12. Перед Вами стоит проблема. Вы:

А) предпочитаете, чтобы коллеги помогли Вам разобраться с ней;

Б) стремитесь внести свой вклад в ее решение;

В) предпочитаете работать самостоятельно.

13. Педагогика – это:

А) наука, изучающая методы, приемы и средства воспитания и обучения детей;

Б) учение о принципах, формах и способах организации познавательной деятельности детей;

В) наука, изучающая объективные закономерности развития конкретно-исторического процесса воспитания и развития детской личности.

14. Организационная функция логопеда ДООУ включает:

А) организацию условий для оптимального развития каждого ребенка группы;

Б) организацию взаимоотношений членов педагогического коллектива ДООУ;

- В) организацию санитарно-гигиенических условий в группе.
- 15.** Профессия воспитателя детского сада Вас привлекла:
- А) возможностью общения с детьми;
 - Б) возможностью учить детей;
 - В) возможностью работать в детском саду.
- 16.** Цель системы дошкольного образования – это:
- А) создание благоприятных условий для взаимодействия педагога с детьми;
 - Б) создание условий необходимых для полноценного развития ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;
 - В) формирование активного субъекта учебно-воспитательного процесса с учетом его потребностей, интересов, склонностей.
- 17.** Методы воспитания, направленные на формирование эстетической восприимчивости ребенка:
- А) упражнения, игра;
 - Б) наблюдение, прослушивание, беседа;
 - В) убеждение, требование.
- 18.** Основная, с Вашей точки зрения, цель работы воспитателя – это:
- А) вооружить детей знаниями;
 - Б) научить детей самостоятельности;
 - В) привить детям любовь к знаниям, людям, миру, себе.
- 19.** Познавательная активность детей дошкольного возраста – это:
- А) свойство психики, направленное на взаимодействие субъектов с объектами познания, результатом которого являются новые знания;
 - Б) процесс формирования чувственного познания и совершенствования ощущений;
 - В) особая форма сознания, совокупность норм и правил поведения.
- 20.** Активные формы работы с родителями – это:
- А) консультации, папки-передвижки;
 - Б) родительские собрания (общие и групповые), папки- передвижки;
 - В) круглые толы, тренинги, выставки.
- 21.** Наибольшее удовлетворение педагог получает от:
- А) одобрения его работы;
 - Б) осознания того, что работа сделана хорошо;
 - В) осознания того, что на работе его окружают друзья.
- 22.** Автором образовательной программы «Радуга» являются:
- А) Л.А. Венгер и др.;
 - Б) Т.Н. Дороновой и др.;
 - В) М.А. Васильева и др.
- 23.** Определите характеристики ребенка старшего дошкольного возраста:
- А) переворачивается со спины на бок, потом на живот, с живота на спину; переступает при поддержке под мышками, оборачивается на свое имя и т.п.;

Б) развивается стремление выполнять поручения старательно, аккуратно и желание участвовать в труде совместно с взрослым; объединяются в небольшие подгруппы в игровой деятельности и т.п.

В) перед началом игры дети сами обыгрывают ее замысел, выполняют правила в соответствии со взятой на себя ролью, следят за выполнением правил другими детьми и т.п.

24. Лучший педагог – это тот, кто:

А) проявляет интерес к детям, к каждому имеет свой подход;

Б) вызывает активный интерес детей к познанию окружающего мира и себя;

В) создает благоприятную обстановку для общения детей.

25. Театрализованная игра – это:

А) игра, в которой дети целенаправленно упражняются в каких-либо видах основных движений;

Б) разновидность творческой игры, в основе сценария которого лежит непосредственный опыт ребенка; роли в игре исполняют чаще всего игрушки и предметы-заместители;

В) игра, в которой дети берут на себя роли персонажей и в обобщенной форме (в специально созданных игровых условиях) воспроизводят деятельность персонажей и отношения между ними.

26. Эффективный метод обучения детей при знакомстве с социумом:

А) рассказ воспитателя с демонстрацией;

Б) тренировочные упражнения;

В) беседа.

27. В совершенствовании мастерства педагога главную роль играют:

А) информационные и материально-технические условия ДОУ;

Б) желание педагога;

В) требования администрации.

28. Структурные компоненты сюжетно-ролевой игры – это:

А) правила, обучающая задача;

Б) сюжет, роль, содержание;

В) сценарий, формы организации.

29. Первый этап, необходимый для проектирования педагогического процесса по вопросам самореализации детей:

А) контроль;

Б) анализ;

В) организация.

30. Наибольших успехов педагог добивается, когда:

А) работает в коллективе с людьми, которые ему симпатичны;

Б) интересно и увлекательно работает с детьми;

В) усилия педагога постоянно вознаграждаются.

31. Определение характеристики структурных компонентов дидактической игры:

А) правила, обучающая задача, игровые действия;

Б) правила, обучающий сюжет, содержание;

- В) сценарий, игровые действия.
- 32.** Процесс самореализации педагога тесно связан:
- А) с самоуважением;
 - Б) с комплексом превосходства;
 - В) с переоценкой собственного Я.
- 33.** Нравственные основы педагога в первую очередь характеризуются:
- А) поступками и поведением в общении с детьми и взрослыми;
 - Б) творческим подходом к профессиональной деятельности;
 - В) любовью к детям.
- 34.** Развитие ребенка – это:
- А) процесс накопления количественных изменений в организме ребенка;
 - Б) процесс перехода ребенка из одного состояния в другое;
 - В) процесс количественных и качественных изменений в организме ребенка.
- 35.** Приемы, стимулирующие творческую деятельность детей:
- А) снятие запретов, использование образности и наглядности при восприятии материала;
 - Б) поддержание ровного фона общения, четкость педагогических требований;
 - В) создание проблемных ситуаций.
- 36.** К профессиональным ценностям относятся:
- А) быстрота мышления, интуиция;
 - Б) ясность, логичность;
 - В) признание, успех.
- 37.** К видам труда детей дошкольного возраста относятся:
- А) самообслуживание, труд в природе;
 - Б) поручение, дежурство;
 - В) коллективный труд, совместный труд.
- 38.** При организации личностно ориентированного подхода в группе детей воспитателю необходимо:
- А) учитывать уровень программно-методического обеспечения группы;
 - Б) изучать психические закономерности развития личности детей группы;
 - В) строить педагогический процесс на основе индивидуальных особенностей развития, интересов и возможностей детей.
- 39.** Ценности, которые на Ваш взгляд, являются первичными в группе профессионально-педагогических ценностей:
- А) раскрывающие смысл способов и средств осуществления профессионально-педагогической деятельности;
 - Б) раскрывающие значение и смысл целей профессиональной деятельности педагога;
 - В) отражающие значение и смысл отношений в целостной педагогической деятельности.

40. Документ, определяющий цели, задачи и содержание преемственности дошкольного и начального образования:

А) Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено);

Б) Закон РФ «Об образовании»;

В) Концепция дошкольного воспитания.

41. Метод диагностирования уровня развития детской рефлексии направлен на:

А) определение эффективных форм организации образовательного процесса;

Б) определение уровня развития детей и их дальнейшего продвижения;

В) выявление оптимальных условий для оптимального развития рефлексии у детей.

42. При выборе системы педагогического воздействия воспитатель обычно руководится:

А) инструкциями и методическими материалами;

Б) собственной профессиональной позицией;

В) требованиями руководства.

43. Отметьте типы конструирования в работе с детьми дошкольного возраста:

А) по форме, по средствам, по схеме;

Б) по образцу, по условиям, по замыслу;

В) по действию, по модели.

44. При обучении детей 4 лет правилам безопасного поведения на игровой площадке воспитателю необходимо:

А) показать детям фильм о правильном поведении на игровой площадке;

Б) пригласить в группу инспектора ГИБДД для обсуждения правил;

В) устроить демонстрацию безопасного поведения на игровой площадке с участием детей.

45. Как часто Вы подвергаете анализу свою педагогическую деятельность?

А) В конце каждого рабочего дня.

Б) Когда сталкиваюсь с серьезными проблемами.

В) Только по чьей-нибудь просьбе.

46. Укажите основные факторы развития детей дошкольного возраста, способствующие их самореализации как личности:

А) воспитание и обучение, активность ребенка;

Б) среда, наследственность;

В) все перечисленное.

47. Что необходимо знать педагогу при определении готовности ребенка к школе?

А) Физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

Б) Финансовое положение родителей.

В) Наследственность ребенка.

48. Если Ваши педагогические идеи не находят понимания, Вы:

- А) боретесь за их существование;
- Б) время от времени возвращаетесь к ним;
- В) считаете, что бороться в одиночку бесполезно.

49. Социум - это:

А) устойчивая социальная общность, характеризующаяся единством условий жизнедеятельности людей в каких-то существенных отношениях и вследствие этого общностью культуры;

Б) группа людей, создавшаяся благодаря целенаправленной и разумно организованной совместной деятельности;

В) верно все перечисленное.

50. Форма обучения детей в ДООУ – это:

- А) консультация;
- Б) занятие;
- В) режим дня.

51. Если при общении с детьми и взрослыми Вы не всегда имеете возможность непосредственно выразить свои чувства, отношения, оценки, как Вы думаете:

А) это представляет определенную сложность педагогического труда?

Б) создает внутреннюю напряженность и вредит Вашему здоровью?

В) способствует Вашему развитию?

52. Вид мышления детей старшего дошкольного возраста:

А) наглядно-действенное;

Б) словесно-логическое;

В) наглядно-образное.

53. Ребенок взял у сверстника в его отсутствие игрушку, Вы:

А) доверительно с ним беседуете и предоставляете ему возможность самому принять правильное решение;

Б) предоставите детям самим разобраться в их проблеме;

В) оповестите об этом всех детей и заставите вернуть взятую вещь с извинениями.

54. Современная педагогическая ситуация характеризуется большим разнообразием программ. В сознании педагога это вызывает:

А) чувство неуверенности в своих профессиональных возможностях;

Б) раздражение и внутреннюю напряженность, так как это отвлекает от работы;

В) профессиональный азарт, подъем, желание сделать что-нибудь новое.

55. Ведущая роль в воспитании детей принадлежит:

А) семье;

Б) детскому саду;

В) школе.

56. При составлении конспекта занятия Вы будете опираться на:

А) программу развития ДООУ;

Б) годовой план работы ДООУ;

- В) образовательную программу группы.
- 57.** Группу детей дошкольного возраста можно сравнить:
- А) с горной вершиной, которую необходимо преодолеть;
- Б) с темным дремучим лесом, в которыйходишь с опаской и не знаешь, что тебя ждет;
- В) с морем, в которое хочется погрузиться и наслаждаться его силой.
- 58.** Взаимосвязь развития и обучения заключается в следующем:
- А) обучение и развитие не взаимосвязаны;
- Б) обучение должно строиться на основе имеющегося уровня развития;
- В) обучение должно опережать уровень развития и вести его за собой.
- 59.** Наиболее эффективный вид деятельности для организации прогулки с детьми:
- А) работа с мелким конструктором;
- Б) сотрудничество с родителями;
- В) знакомство с природными явлениями.
- 60.** Какое из высказываний Вы взяли бы для достижения профессионального успеха?
- А) Ради успеха могу рискнуть, даже если аргументы не в мою пользу.
- Б) Думаю, что успех в жизни в большей мере зависит от случая, чем от личных усилий.
- В) Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о себе, о работе и о мерах предосторожности.

За каждый правильный ответ выставляется один балл. Необходимо подсчитать баллы по каждой секции и общее количество баллов (Таблица 3).

Ключ к комплексным заданиям на выявление профессиональной компетентности педагогов ДООУ

Таблица 3

| Секция – психого-педагогические знания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 |
| б | б | а | б | в | б | а | б | в | б | а | в | а | а | б | в | в | б | а | в |
| Секция – методические умения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | 53 | 56 | 59 |
| б | в | б | в | а | б | в | в | а | б | в | а | в | б | в | а | б | а | в | в |
| Секция – ценностные ориентации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| в | б | а | в | а | в | в | б | б | б | а | в | б | б | а | а | в | в | в | а |

- уровень осознанной компетентности (оптимальный) – по секциям – от 17 до 20, общий – от 51 до 60;
- уровень осознанной компетентности (доступный) – по секциям – от 11 до 16, общий от 31 до 50;
- уровень осознанной компетентности (низкий) – по секциям – от 0 до 10, общий – от 0 до 30.

Приложение 2

«Анкета для родителей».

Уважаемые родители!

Приглашаем принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья Вашей семьи. Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, посещающих наш детский сад, а Вам – по оздоровлению ребенка в семье. Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и успешны!

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку? Да Нет Иногда
2. Проводите ли закаливающие процедуры? Да Нет Иногда
3. Есть ли у Вас вредные привычки? Да Нет
4. Знает ли об этом ваш ребенок? Да Нет Не знаю
5. Соблюдаете ли вы режим дня? Скорее да Скорее нет По разному
6. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания? Да Нет
7. Как часто Вы бываете на свежем воздухе? Часто Редко Как получится
8. Посещаете ли Вы спортзал? Да Нет Иногда
9. Стараетесь ли Вы соблюдать правила безопасного поведения в быту, на улице, в транспорте? Всегда Нет Иногда
10. Часто ли Вы болеете? Часто Редко По разному
11. Регулярно ли Вы делаете прививки, флюорографию, проходите просмотры? Да Нет
12. Посещаете ли Вы соответствующих врачей – специалистов? а ет
13. Знаете ли Вы картину здоровья своей семьи (наследственные заболевания, предрасположенность к каким – то заболеваниям?) Да Нет
14. Считаете ли Вы свою семью здоровой? Скорее да Скорее нет Не знаю
15. Знаете ли Вы как определить физическую подготовленность своего ребенка (гибкость, силу, выносливость и т.д.)? Да Нет

Приложение 3

Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в учебно-воспитательный процесс МБДОУ ДС № 230

I Вводный этап. Подготовительный.



II Основной этап. Практический.



III Заключительный этап. Аналитический.



Приложение 4



Концепция здорового образа жизни. Кодекс здоровья.

Концепция – это набор основных идей, составляющих понятие.

Например, концепция хорошо известной науки педагогики может быть выражена в трех пунктах: кого учить, чему учить и зачем учить. Все остальное: способы дидактические, педтехнологии, виды и формы учебных пособий и многое другое - относится к сущности науки.

Поэтому попытаемся, выводя концепцию ЗДОРОВОГО образа жизни, сосредоточиться на основополагающих, или базисных идеях.

Чей здоровый образ жизни нас интересует? Общества в целом или личности в частности? От здоровья общества зависит здоровье каждого его члена. Но вот представим себе эпидемию гриппа. Она начинается с того, что заболевает один человек, он заражает еще нескольких членов группы, затем по закону математической прогрессии количество больных, заразивших друг друга людей становится все больше. Скорость распространения и количество заболевших зависят от погоды – в сырое, холодное время организм человека восприимчивее к инфекции; от условий труда и быта людей – переутомление, скученность и плохая вентиляция увеличивают степень риска; от степени комфортности, самоощущения человека – если он замерз, то он восприимчивее к болезни; от питания человека – голодный человек ослаблен, в организме не хватает белков для выработки защитных антител, убивающих вирусы; от настроения человека – если он слишком поглощен какими-то проблемами, то может вовремя не среагировать на первые признаки недомогания.

Согласны ли вы, что все перечисленные признаки являются субъективными, т.е. по воле человека или других людей они могут быть изменены? Начальный источник инфекции может быть помещен в отдельную палату. Если эпидемия уже началась, то каждый член общества может теплее одеваться, не общаться с больными, следить за гигиеной помещения, правильно питаться, принимать профилактические средства. Т.е. быть сосредоточенным на своем здоровье. Некоторым людям это удастся. Но, думаю, не нужно объяснять, как это трудно. Таким способом можно уберечь разве что грудного ребенка или лежачего больного. Однако хорошо известно, что даже в жесточайшие эпидемии переболевают гриппом все. С чем это связано? С объективными показателями здоровья человека. Во-первых, от его генетических возможностей: некоторые люди от природы хорошо сопротивляются инфекциям. Во-вторых, от пола и возраста: у мужчин и женщин, молодых и старых различная сопротивляемость организма. В-третьих, от степени тренированности теплообмена, т.е. от степени закаленности. Смысл закаливания – в выработке быстрой реакции сосудов на изменение температуры. Кожа и слизистые оболочки – это барьеры на пути инфекционных агентов. У закаленных людей они надежнее. Зависит восприимчивость к инфекциям и от вредных привычек. Организм пьяницы должен беспрестанно бороться с ацетоальдегидом, ядовитым веществом, которое образуется в результате распада алкоголя. Курильщик тратит внутренние силы на очистку самого себя от продуктов, содержащихся

в табачном дыме. Ломка наркомана, очень тяжелое состояние, о котором мы еще будем говорить, вообще лишает тело сил.

Если генетический код изменить невозможно, то натренировать свой организм на сопротивление и избавиться от вредных привычек можно. Хотя трудно, потому что это требует определенного времени.

Таким образом, объективным показателем, определяющим возможности для здорового образа жизни, служит состояние здоровья.

Попробуем вывести концепцию.

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

1. от пола, возраста и состояния здоровья;
2. от условий обитания (климат, жилище);
3. от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
4. от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
5. от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, малоподвижный образ жизни и т.д.).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять; здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции. Эта коррекция может быть сугубо медицинская, может сочетать в себе медицинские методы и нетрадиционные методы укрепления и восстановления, может опираться на индивидуально подобранный режим.

В любом случае должен соблюдаться главный медицинский принцип, выдвинутый великим врачом древности Гиппократом: «Не навреди!».

Схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

1. Гимнастика в постели;
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
5. Водные процедуры.

Комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики после сна.

Старший дошкольный возраст.

Гимнастика в постели.

Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую(левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повт. 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагога дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

Профилактика плоскостопия.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки.

Физминутка «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом)

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)

Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)

Поза «зародыш» (хатха-йога). И.п. – лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, поторм двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимаая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повт. упржнение несколько раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-браз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п. ; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повт.4-браз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повт. – 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».повт.4-бр.

«Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п. ; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повт по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повт.- 4-браз.

Самостоятельная работа детей с диагнозом «плоскостопные стопы» на стационарных массажерах.

Водные процедуры.

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

В течение года желательно использовать разные варианты гимнастики. Предлагаем их рассмотреть.

1-й вариант. Разминка в постели и самомассаж. Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. Воспитатель привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое упражнение 3—4 раза.

1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.

2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.

3. Сгибание ноги в колене. Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно правой и левой ногой).

После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину; подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

2-й вариант. Пробежки по игровой дорожке (массажные коврики, ребристые доски, модуль «змейка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы).

Дети спокойно обычным шагом проходят по всей игровой дорожке, по сигналу легко друг за другом бегут со средней скоростью за воспитателем (1—1,5 мин). Затем выполняется ходьба с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает детям собрать кольца. Звучит сигнал — дети легко бегут по массажной дорожке, собирают кольца и кладут их в ящик.

3-й вариант. Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажерами (эспандеры, резиновые кольца, гантели, гири весом (0,3—0,5 кг, массажеры), аналогичный комплексу утренней гимнастики.

4-й вариант. Гимнастика игрового характера.

Дети произвольно под мелодичную музыку выполняют с любимой игрушкой или пособием различные действия: ходьба с подскоками, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т. д. Звучит музыкальный сигнал — воспитатель предлагает детям убрать все пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

Игровое упражнение «Собери предметы одного цвета»: дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения. По сигналу быстро собирают предметы одного цвета. Участники игры считают количество собранных предметов. Воспитатель поощряет их, подводит итоги. Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»). Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!» Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»).

Гимнастика после дневного сна может включать игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений у детей. Предлагаем игры-упражнения:

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.
2. «Кто дальше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, сохраняя равновесие.
3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).
4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.
5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.
6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Медведь просыпается

(комплекс оздоровительного самомассажа для детей дошкольного и младшего школьного возраста и методика его проведения)

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы оздоровительной гимнастики, самомассажа, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

В настоящей работе представлен оригинальный комплекс оздоровительной гимнастики и самомассажа, составленный на основе традиционных китайских техник. Занятие построено с акцентом на самомассаже кистей, стоп, ушных раковин. Начинается оно с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника и паравертебральных областей. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения стоя на четвереньках и стоя. Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.

Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения. Поэтому он полезен для людей любого возраста, особенно - детям, для которых важно закладывать основы здоровья, формировать привычку «быть здоровым», готовить организм к все возрастающим школьным нагрузкам. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.

Методические рекомендации

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок, после сна. В детском саду удобно заниматься после дневного сна.

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. Воспитатель или преподаватель физической культуры рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили по верх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, по верх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза. Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потеряли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

Модель взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами.

Цель: способствовать развитию социально - активной, физически развитой, творческой личности через осознание ребенком своих способностей.

Программа «Детство».

Специалисты:

- Музыкальный руководитель.
- Руководитель ИЗО студии.
- Педагог - психолог.
- Учителя-логопеды.

Задачи:

- Развитие координации движений, гибкости, пластичности.
- Развитие ритмических способностей, пространственной ориентировки.
- Укрепление здоровья совершенствование двигательного статуса ребенка.
- Развитие кругозора, возникновение познавательного интереса.
- Развитие процессов восприятия, внимания, памяти, воли, мышления.
- Тренировка подвижности нервных процессов, обогащение эмоциональной сферы

Программы, технологии:

- «Музыкальные шедевры» О.П. Радынова;
- «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина;
- «Театр физического развития» Л.Д. Глазырина;
- «Азбука общения» Л.М. Шипицыной;
- «Сказкотерапия».

Формы работы:

- Занятия (сюжетные, тематические, комплексные, интегрированные);
- Праздники, развлечения, досуги, концерты;
- Выставки детских работ;
- Интегрированные занятия,
- Диагностика, тесты, наблюдение, консультации

Результат:

социально - активная, физически развитая, творческая личность.

Примерное распределение обязанностей между воспитателем по физической культуре и воспитателем группы в ходе классического занятия физической культурой с детьми старшей группы.

Задачи:

- упражнение детей: в ходьбе с высоким подниманием колен; непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывании мяча вверх;
- развитие ловкости и устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Предварительная работа:

- ознакомление воспитателя с содержанием и программными задачами;
- обсуждение организационных моментов;
- разучивание слов к подвижной игре "Мы веселые ребята".

Оборудование: канат (шнур), корзина, мячи большого диаметра.

Часть 1

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Перестроение в колонну по одному (прыжком).

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс

Инструктор по физической культуре обращает внимание детей на правильность выполнения ходьбы с высоким подниманием колена: подъем вперед-вверх согнутой в колене ноги, носок оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе.

Воспитатель следит за осанкой детей, выполняет упражнения вместе с ними.

Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 мин, темп бега умеренный; переход на ходьбу)

Инструктор по физической культуре выполняет бег вместе с детьми: руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед; перестроение в колонну по три в движении.

Воспитатель следит за внешними признаками утомления, при проявлении которых у отдельных воспитанников предлагает им перейти на ходьбу. При наличии в группе ослабленных детей или детей, которым по медицинским показаниям бег запрещен, воспитатель выполняет с ними обычную ходьбу внутри круга.

Часть 2

Общеразвивающие упражнения

Инструктор по физической культуре объясняет и показывает воспитанникам упражнение, контролирует правильность его выполнения в передних рядах.

Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений, подходит к детям, нуждающимся в индивидуальной помощи, помогает им принять правильное исходное положение, исправляет неверно выполненное движение.

И. п. - основная стойка, руки на пояс;

1 - правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

И. п. - стойка: ноги врозь, руки на пояс;

1 - поворот вправо, правую руку вправо;

2 - вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища;

1 - выпад правой ногой вперед;

2- 3 - пружинистые покачивания;

4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

И. п. - стойка на коленях, руки на пояс;

1-2 - медленным движением сесть на правое бедро, руки вынести вперед;

3- 4 - вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п. - стойка: ноги на ширине плеч, руки вниз;

1 - руки в стороны;

2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4 - вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

1-8 - прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад; в прыжке сменить положение ног.

9 - пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Инструктор по физической культуре выполняет упражнение в прыжках вместе с детьми.

Воспитатель следит за внешними признаками утомления, при проявлении которых у отдельных воспитанников предлагает им перейти на ходьбу.

При наличии в группе ослабленных детей или детей, которым по медицинским показаниям запрещены прыжки, выполняет с ними ходьбу на месте.

Основные виды движений

Инструктор по физической культуре вместе с воспитателем ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу и в метре от них вдоль зала (площадки) кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны по одному и поочередно выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии. После выполнения данных упражнений инструктор по физической культуре вместе с воспитателем убирают оборудование.

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)

Инструктор по физической культуре объясняет и показывает детям упражнение. Контролирует правильность его выполнения. Обеспечивает страховку.

Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза)

Воспитатель контролирует выполнение упражнения, следит за осанкой детей.

Броски мяча вверх двумя руками и его ловля. Броски мяча вверх и его ловля с хлопком в ладоши (10-15 раз)

По сигналу инструктора по физической культуре дети перестраиваются в колонну по одному и, проходя мимо корзины, берут по мячу большого диаметра, располагаются свободно по всему залу.

Специалист объясняет и показывает им упражнение. Каждого ребенка обучает индивидуально, занимается с отстающими дошкольниками.

Воспитатель занимается с оставшейся группой детей.

Подвижная игра "Мы веселые ребята"

Инструктор по физической культуре сообщает воспитанникам название игры, показывает место расположения ведущих, играющих и разметку площадки. Воспитатель может назначить ведущего и помочь разместить играющих по местам.

Далее инструктор по физической культуре поясняет правила игры: сигналы к началу и остановке игры, за какие нарушения правил игроки выбывают из игры, объясняет правила выполнения движений и требования к их качеству.

Руководит ходом игры и действиями детей.

Воспитатель на первом этапе разучивания игры берет на себя роль ловишки, а на последующих принимает активное участие в игре, вступает в эмоциональное речевое общение с детьми (хвалит, поддерживает и т. д.).

Следит за соблюдением правил.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие (хором): После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем подводят итог игры:

- отмечают детей, не нарушающих правил игры;
- обращают внимание на их ловкость, быстроту, черты характера, товарищество, сообразительность и т. д.

Ход игры: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови!

Часть 3

Ходьба в колонне по одному.

Инструктор по физической культуре ведет колонну за собой, воспитатель ее замыкает.

Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего, состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения предлагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных

положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабление.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Консультация психолога.**Формирование личности дошкольника в процессе занятий
физическими упражнениями**

Личность - это целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения или общественных форм сознания и поведения. В ней выражена сила индивидуализированных всеобщих устремлений, потребностей и целей, творческое начало, готовность и умение создавать новое.

Дошкольный возраст - это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности - реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида - успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества дошкольника - насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям. Они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Важная характеристика личности - ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека - в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин «здоровый образ жизни», - показатель уровня развития общества, в котором он живет.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости - оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка - наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах формирования самооценка дошкольника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к художественному образу, «картине мира» окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ - «образ красивого тела»; красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры - драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты). Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля ребенка - преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеет применение методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержке, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества. Таким образом, занятия физическими упражнениями - важный фактор формирования личности ребенка дошкольника.

Родительское собрание. Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках».

Цель: Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: Конкурс «День здоровья».

Участники: родители, воспитатели, медсестра, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

Предшествующая работа:

1. Рассылка приглашения родителям.
2. Анкетирование родителей.
3. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников.
4. Подготовка воспитателем материала для проведения всеобуча для родителей (см. приложения).

План проведения.

1. Вступительное слово.
2. Ведение конкурса.
3. Выступление медсестры.
4. Педагогический всеобуч.
5. Заключительный этап собрания
6. Подведение итогов собрания

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Вопрос о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Нас современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Сегодня я предлагаю Вам принять участие в конкурсе «День здоровья».

Предлагаю разделить на две команды, придумать название своей команды, связанной со здоровьем.

Предлагаю командам представиться и поприветствовать друг друга.

Итак, начинаем наш конкурс.

Ответьте на вопрос №1 : «Что такое здоровье?» Свои ответы предлагаю записать.

Команда «Витаминка» пишет ответы красным фломастером, а команда «Солнышко» - синим. Даю 5 минут времени на подготовку.

Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

- Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это счастье.
- Здоровье – это богатство.

Ответьте на вопрос №2: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?».

Команды совещаются, записывают ответы и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):

- а) Следить за физическим состоянием;
- б) Не заниматься самолечением;
- в) Следить за состоянием зубов;
- г) Чередовать виды деятельности;
- д) Спать не менее 7 – 8 часов в день;
- е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;
- ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия и т.д.).

Из Ваших ответов попытаемся сформулировать и обобщить «Кодекс здоровья».

Представляю «Кодекс здоровья» обеим командам и каждый родитель по очереди зачитывает по одному пункту «Кодекса» (приложение №1).

А сейчас мы узнаем, как обстоят дела со здоровьем наших воспитанников.

Предоставляю слово старшей медсестре детского сада.

Старшая медсестра сообщает о «Результатах анализа заболеваемости детей» и отвечает на вопрос родителей

Медсестра предлагает выполнить несколько дополнительных упражнений, которые помогут часто болеющим простудными заболеваниями детям, как профилактическое мероприятие.

Показывает родителям точечный массаж.
(Благодарю медсестру за выступление).

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Вить как говорили, древни греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

Задание №3. Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

- а) «Здоровье дороже золота».
- б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».
- в) «Береги нос в белый мороз».
- г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».
- д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».

(Называют команды по очереди).

Педагогический всеобуч «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и дома» (приложение №3) .

Продолжение конкурса.

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза , умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы .

Задание№4. Родители команды «Витаминка» проводят динамическую паузу. Раздую им несколько вариантов динамических пауз. Они советуются и приводят одну, наиболее понравившуюся. Помогают родителям в её проведении.

Затем родители команды «Солнышко» проводят психогимнастику под музыку. Помощь в её проведении оказывает музыкальный руководитель.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия . Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей.

Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

Задание№5. «Анекдоты».

Каждая команда рассказывает смешной анекдот или случай из жизни семьи, ребёнка, детское высказывание.

Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние.

Предлагаю выбрать из палитры красок тот цвет, соответствует вашему настроению в данное время.

Задание № 6.

Звучит спокойная музыка, ставлю на каждый стол по одному подносу, на котором лежат листы бумаги разных цветов. Родители делают свой выбор.

Упражнение «Мой цвет». Цвет влияет на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций. (Родителям раздают памятку, и они знакомятся с интересующими их значениями цвета).

Наиболее распространённый метод в работе с дошкольниками является игра. Давайте поиграем. Мне очень хочется, чтобы все члены команды выполнили следующие задания.

Инструктор по физическому развитию предлагает родителям встать в круг и выполнить упражнение с мячом «Веселый мяч». Под музыку родители выполняют релаксационные упражнения с небольшим массажным мячом (самомассаж, на координацию, на развитие мелкой моторики концентрацию внимания)

Заключительный этап собрания.

Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья». А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровье содержащие технологии в домашних условиях. Дома вы можете подробно познакомиться с упражнениями, которые наши педагоги применяют на занятиях для снятия мышечного и эмоционального напряжения, для профилактики снижения остроты зрения и плоскостопия.

(Раздают родителям распечатанные листы с материалом).