

Консультация: «Организация физического воспитания дошкольников в условиях ДОУ и семьи.

Общие требования к организации физического развития».

Подготовил: инструктор по физической культуре
Кокорин Владимир Юрьевич



Образовательная область
«Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- ▶ двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- ▶ правильное, не наносящее ущерба организму выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- ▶ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ▶ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- ▶ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- ▶ **ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;**
- ▶ **использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;**
- ▶ **владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;**
- ▶ **стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;**
- ▶ **проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;**
- ▶ **проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;**
- ▶ **у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ▶ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ▶ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ▶ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ▶ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- ▶ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ▶ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ▶ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Группы здоровья

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

Физическое развитие:

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

Функциональное состояние:

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

Диагностика физической подготовленности:

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

Особенности развития организма ребенка.

Костная система, связки, суставы.

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

Мышечная система.

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

Сердечно-сосудистая система.

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

Дыхательная система.

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

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



Цель

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



Задачи

Оздоровительные

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

Обучающие

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

Воспитательные и развивающие

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

Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

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

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

ЦЕЛЬ

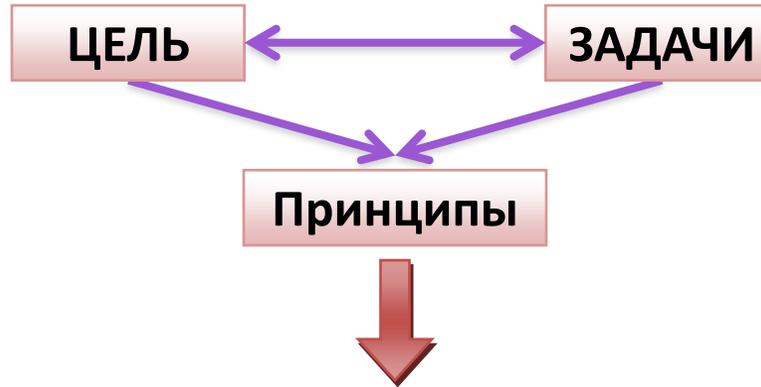
ЗАДАЧИ

Принципы физического развития

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

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

**Принципы построения
физкультурных занятий.**



Методы физического развития

Наглядный

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

Словесный

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

Практический

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



К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

▶ **Физкультурное занятие** - основная форма организации занятий физическими упражнениями.

▶ **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:**

- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки на занятиях.
- Физкультурные паузы между занятий.
- Прогулка.
- Подвижная игра.
- Физические упражнения на прогулке.
- Физические упражнения после дневного сна.
- Закаливающие мероприятия.

▶ **Активный отдых:**

- Детский туризм.

- Физкультурный досуг.

- Физкультурные праздники.

- Дни здоровья.

- Каникулы.

▶ **Самостоятельная двигательная деятельность детей.**

▶ **Задания на дом.**

▶ **Коррекционная работа.**

▶ **Индивидуальная работа с детьми.**

▶ **Секционно-кружковые занятия.**

Приказ Минздрава России от 10.08. 2017 года № 514н

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

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

Медицинская группа для занятий ФК	Состояние здоровья и ФР	Рекомендации
<p>Специальная группа- подгруппа "А" (III группа)</p>	<p>- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;</p> <p>- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.</p>	<p>Разрешаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). <p>При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.</p>

Занятия физическими упражнениями после болезни

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

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

Методические рекомендации к выполнению ФУ для реализации оздоровительной направленности

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

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

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

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

Выделяются три уровня двигательной активности:

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

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

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

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

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

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

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

Регулирование нагрузки

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

Внешние признаки утомления

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

Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры

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

Здоровьесберегающие педагогические технологии.

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

Здоровьесберегающие технологии

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

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

Медико-профилактические

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

Физкультурно-оздоровительные

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

Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

Функциональный модуль «Физкультура»

Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля:

► Для педагогов:

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

► Для родителей:

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

Перечень компонентов функционального модуля

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

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

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

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

**ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ОДОБРЕНА

решением федерального учебно-
методического объединения по общему
образованию

(протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)

Ранний возраст (1-3 года)

Физическое развитие

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

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

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

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

В сфере развития различных видов двигательной активности:

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

В сфере формирования навыков безопасного поведения:

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

Физическое развитие (от 3 до 8)

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

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

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:

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

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

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

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