


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад № 115 Невского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Управляющим Советом
от 06.12.2016 № 2

с учётом мнения Совета родителей
от 05.12.2016 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 115


Зорина Н.И.
Приказ от 08.12.2016 № 220

ПОЛОЖЕНИЕ
о физическом воспитании
в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении центре
развития ребенка -детском саду № 115 Невского района
Санкт-Петербурга

1. Общие положения.

- 1.1 Настоящее положение разработано для Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка -детского сада № 115 Невского района Санкт-Петербурга, определяет порядок и проведение физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- 1.2 В своей деятельности ДОУ руководствуется действующим законодательством, нормативными документами:
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
 - Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
 - Устава учреждения;
 - инструкцией по охране жизни и здоровья детей;
 - режимом воспитания и обучения детей.
- 1.3 Физкультурно-оздоровительная работа с детьми строится на основе, реализуемой в ДОУ образовательной программы при взаимодействии с социумом и семьями воспитанников.
- 1.4 Настоящее Положение действительно до внесения в него существенных изменений.

2 Основные понятия

Физическая культура- ограниченная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности. Средство и способ физического совершенствования личности (Н.Н.Кожухова, 2003).

В основе физической культуры лежит целесообразная двигательная деятельность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения, улучшать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. Первые включают в себя спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование,

спортивную экипировку, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений и др. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Физическое упражнение как сущность физического воспитания - это главное средство направленного воздействия на физическое развитие (Т.И. Осокина, 1986). Физическое развитие как результат физического воспитания в свою очередь может выступать в двух аспектах - для обозначения антропометрических показателей и как процесс развития организма (Н.Н. Кожухова, 2002).

Физическая подготовленность - это показатель уровня развития двигательных умений, навыков, физических качеств (Н.Н. Кожухова, 2003). Такова совокупность понятий, которые определяют физическую культуру дошкольника (Н.Н. Кожухова, 2003).

3. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде (Д.В. Хухлаева, 1984).

Цель физического воспитания - формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка (Н.Н. Кожухова, 2003).

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным заболеваниям (ангина, корь, краснуха, грипп др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). Где процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармоничного развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей;

Образовательные задачи:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формировать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот и т.д.; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; и т.д.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Детский

возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий. Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004). Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретет необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004).

Возрастные особенности развития ребенка дошкольного возраста Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции.

4. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы включают режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий. Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм (Н.Н. Кожухова, 2002).

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Классификация физических упражнений (по Т.И. Осокиной)

Гимнастика основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) общеразвивающие упражнения построения и перестроения танцевальные упражнения Спортивные упражнения летние (катание на велосипеде, самокате, плавание) зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам) Игры подвижные (сюжетные, бессюжетные) элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей) Простейший туризм пеший лыжный.

5. Методы и приемы физического воспитания детей дошкольного возраста

Метод - (от лат. "Способ достижения цели") - система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения (Н.Н. Кожухова, 2003).

Прием - составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Классификация методов

Словесный метод. Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. . объяснение . пояснение 3. указания 4. подача команд, распоряжений, сигналов 5. вопросы к детям 6. образный сюжетный рассказ 7. беседа 8. словесная инструкция

Наглядный метод Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

.Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии) имитация (подражание) зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя

Практический метод Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении. повторение упражнений без изменения и с изменениями повторение упражнений в игровой форме проведение упражнений в соревновательной форме (Н.Н. Кожухова, 2002)

6. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Несмотря на то что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим (Л.Д. Глазырина, 2001).

Двигательный режим современных дошкольных учреждений включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства - ритмическую и художественную гимнастику, занятия на тренажерах, день здоровья, каникулы, у-шу, хатха-йогу и др. (Н.Н. Кожухов, 2003).

Физкультурное занятие

Цель и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей (А.И. Фомина, 1984).

Характеристика: Физкультурное занятие - это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в 1-й младшей группе 2 раза в неделю, начиная со 2-й младшей группы до подготовительной группы включительно - 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на воздухе).

Летом все занятия на воздухе. Характерные черты занятия: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности и дозирования физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Типы физкультурных занятий

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

Сюжетное физкультурное занятие: построено на одном сюжете ("Зоопарк", "Космонавты" и т.д.). решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольные занятия: проводятся в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств (О.Н. Моргунова, 2005)

Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатка-йоги: повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки (Н.Н. Кожухова, 2003).

Физкультурные занятия на воздухе Значение: способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях.

Утренняя гимнастика. Значение: вовлекать весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект. Условия, место и время проведения: проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

Физкультминутки. Это кратко временные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1985). Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям (Г.И.

Погадаев, 2003). Длительность физкультминуток: 1,5 - 2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток:

1. В форме общеразвивающих упражнений - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
2. В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;
3. В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
4. В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные;
5. В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворения обращается внимание на следующее: текст стихотворения должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; преимущество отдается стихам с четким ритмом; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом занятия, его программной задачей;
6. В форме любого двигательного действия и задания отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер,

Физкультурная пауза. Назначение: физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей (Н.Н. Кожухова, 2002). Содержание двигательной активности: состоит из трех-четырёх игровых упражнений типа "Кольцеброс", "Удочка", "Перетягивание каната", "Бой петухов", а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки). Требования к упражнениям: упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения. Длительность физкультурной паузы: проводится во время перерыва между занятиями.

Продолжительность составляет не более 10 минут. Место проведения физкультурной паузы: любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор) (Л.А. Рыжкова, 2002).

Физкультурный досуг. Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха (А.В. Кенеман, 1985). Задачи воспитателя при проведении досуга Младший дошкольный возраст. Необходимо привлекать детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями. Средний дошкольный возраст. Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Старший дошкольный возраст. Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Варианты физкультурных досугов

Первый строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах): · игры малой и средней подвижности (2-3 раза); · аттракционы, двигательные задания в игровой форме; · игра соревновательного характера или игра большой подвижности; · игра малой подвижности.

Второй строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях

(проводится со II полугодия в средней группе); в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода: · до начала и после выполнения проводятся подвижные игры; · одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая - развитие скорости, быстроты реакции.

Третий "Веселые старты" строится в основном на играх - эстафетах (Проводится в старшей и подготовительной группах): · игра - эстафета (не должна быть более трех этапов); · аттракционы, не несущие большой нагрузки; · конкурс считалок, загадок, пословиц; · эстафета.

Четвертый строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах); · деление группы на две равные по силам команды; · перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга; · обмен вымпелами, выбор площадки или корзины; · выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло; · подведение итогов.

Пятый музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах): · дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами); · воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию; · проведение подвижной игры; · предлагается прослушать мелодичную музыку; · после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений; · дети двигаются под музыку.

Методика проведения физкультурного досуга. · Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы. · Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. · Предназначается для одной - двух групп дошкольного учреждения. · Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. · Длительность: младшая и средняя группа - 20 - 30 мин; старшая группа - 35 - 40 мин; подготовительная группа - 40 - 50 мин. · В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. · Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам. · Используется музыкальное сопровождение. · Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками (Л.Д. Глазырина, 2001).

Физкультурные праздники

Назначение: способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Длительность: 1 ч - 1 ч 20 мин, проводится начиная со средней группы, 2-3 раза в год. Место проведения: на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе. Подготовка праздника: ее осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп. Необходимо для праздника: · определить задачи праздника, дату, время, место его проведения; · составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала); · продумать музыкальное сопровождение; · подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования; · подготовить сюрпризы; · выделить ответственных за подготовку и проведение праздника; · определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения; · обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника. Содержание праздника: включаются подвижные и спортивные игры, Народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

Требования к организации праздника: · сценарий должен соответствовать девизу

праздника (основной идее); · программа должна соответствовать возрасту детей;
· литературное содержание должно быть методически ценным; · необходимо музыкальное сопровождение; · содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей; · оформление праздника должно быть красочным;
· обязательное участие родителей - показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

Дни здоровья, каникулы. Значение. Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление. Самостоятельная двигательная деятельность Значение. Способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью: · организация физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий; · время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время); · воспитатель должен владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Задания на дом. Цель: воспитание здорового образа жизни семьи, совершенствование умений и навыков детей. Анализируя содержание занятия и время можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие. На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение определенного вида движений - одна из задач занятий по физической культуре. В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движений, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.