



«Методические рекомендации к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста».

Цель: совершенствовать уровень знаний педагогов по организации физкультурно-оздоровительной работы, изучить программные требования по физическому развитию в каждой возрастной группе по программе «От рождения до школы»; побуждать принимать активное участие в улучшении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ с детьми.

ПЛАН:

-Рекомендации по организации двигательной активности в ДОУ.

- анализ программных требований по физическому развитию в каждой возрастной группе по программе «От рождения до школы»; (работа по программе)

- презентация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

-особенности проведения занятий по физическому развитию;

-практическое задание: создание маршрутов «тренировочные дорожки» во 2мл, средней гр.; работа в группах

- презентация домашнего задания: картотека маршрутов пеших переходов по возрастным группам 2 мл.- старшая гр.; картотека физкомплексов для детей группы раннего возраста.

Рекомендации по организации двигательной активности в ДОУ.

Одной из основных задач, определенной Законом Украины «О дошкольном образовании», является сохранение и укрепление физического, психического и духовного здоровья ребенка.

Показателями физического здоровья ребенка является уровень морфофизиологического развития (нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие), которые определяются и подтверждаются возрастными антро– и биометрическими показателями (длина, масса тела, объем грудной клетки, работа сердца, дыхание, опорно-двигательный аппарат, осанка, состояние кожи, острота зрения, запаха, слуха, вкуса и другое).

Показатели психического здоровья – уровень развития психических процессов (чувства, восприятие, внимание, память, представление, мышление, речь, воля), эмоциональной сферы, сбалансированных психических состояний, умение осмысленно руководствоваться своим поведением, адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, регулировать отношения из социальной, природной и предметной средой и собственным «Я».

Показатели духовного здоровья – уравновешенное общение со сверстниками и другими детьми, взрослыми людьми, быстрая адаптация в среде, направленность на общественно-полезное дело, культура пользования материальными благами.

Условиями целостного развития ребенка является использование в дошкольных учебных заведениях здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, которые реализуются комплексно через создание безопасного пространства, полноценного медицинского обслуживания, питания, оптимизации двигательного режима, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью и мотивации по отношению к здоровому образу жизни, придерживание гармоничных, доброжелательных отношений между педагогом и воспитанником, самими детьми.

В процессе жизнедеятельности детей в дошкольных учебных заведениях используется комплекс разных средств: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма), природная среда (воздух, солнце, вода), гигиенические факторы (режим питания, сна, занятий и отдыха, гигиена одежды и обуви, оборудования и т.д.). Вместе с традиционными средствами физического воспитания, оздоровления дошкольников в практике работы дошкольных заведений находят место другие,

Неоспорим тот факт, что здоровье ребенка является базисной основой его воспитания, обучения и развития. Вот почему принцип оздоровительной ориентации образовательно-воспитательного процесса выделяется как один из стратегических в современной системе дошкольного образования. Таким образом безусловной необходимостью является надобность осуществления мониторинга состояния детей с помощью различных процессов жизнедеятельности малышей в детском саду.

С целью полноценного физического развития дошкольное учебное заведение обеспечивает системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы, а именно: организацию двигательной активности в повседневной жизни и проведение занятий с физической культурой.

К физкультурно – оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минутки, паузы, закаливающие процедуры.

Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм), физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию.

Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-познавательной деятельности, которая ставит цель - оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление детям специальных знаний по физической культуре.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Утренняя гимнастика – обязательная составляющая организации жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении. Она способствует углублению дыхания, усилению кровообращения, обмену веществ, развитию разных групп мышц, правильной осанке, расторможению нервной системы после сна, вызывает положительные эмоции.

Главное требование к гимнастике в летний период- проведение ее на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренном помещении. Для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным климатическим условиям одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой.

Подбор упражнений для комплексов определяется с учетом возрастных возможностей и состояния здоровья детей, а также их индивидуальных особенностей. Упражнения должны быть простые и доступные для выполнения, целесообразно включать бег, ходьбу, прыжки, другие упражнения для разных групп мышц.

Продолжительность утренней гимнастики: для детей раннего возраста – 4-5 минут, младшего дошкольного возраста – от 6 до 9 минут. Комплексы утренней гимнастики разучиваются на занятиях по физической культуре, действуют 2 недели с усложнением на второй.

На протяжении года уже знакомые комплексы периодически повторяются, увеличивается нагрузка за счет разнообразия упражнений, повышения интенсивности выполнения.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в спальне, групповых комнатах или зале. Комплекс такой гимнастики включает общие развивающие упражнения на разные мышечные группы с изменением исходных положений и специальные упражнения для формирования стопы и фигуры. Продолжительность от 6 до 9 минут в зависимости от возраста детей.

Физкультурные паузы (динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. Их продолжительность -5-10 минут.

Физкультурные минутки – проводятся во время организованных занятий в виде кратковременных комплексов физических упражнений, что дает возможность уменьшить утомляемость детей и возобновить их трудоспособность для дальнейшей успешной работы. К комплексам физкультурных минуток входит 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Их продолжительность 1-2 минуты.

Закаливающие процедуры – система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма детей, развитие у них способности быстро без ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды.

В дошкольных учебных заведениях применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла.

Специальные закаливающие процедуры – воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела), сон при открытых окнах и другие. При использовании водных процедур температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие (ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое) и специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, ароматерапия, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры другое), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием родителей с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и самочувствия детей.

Педагоги дошкольного учебного заведения должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать

двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности.

В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего возраста, 3-4 часа для младшего дошкольного возраста, 4-5 часов – для старших дошкольников.

Вспомним формы организации двигательной активности в повседневной жизни.

Важная составляющая жизнедеятельности детей – **ПРОГУЛКА**. Обязательное условие их проведения – сбалансирование взрослыми программных требований с желаниями воспитанников. **Содержание работы в ходе прогулки???** зависит от погоды, образовательных задач, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей другое.

На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей раннего возраста – 20–35 минут, младшего – 35-45 минут, старшего – 45-60 минут. Двигательную активность детей следует снижать в конце прогулки (за 10-15 минут) до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

Учитывая ведущую роль игровой деятельности в личностном росте детей, значительное место во время организации двигательного режима отводится **ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ**. При их подборе учитываются такие показатели: возраст детей, время года, погодные и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого физкультурного оборудования и инвентаря.

Подвижные игры включаются в **разные формы работы с детьми** (занятия, праздники, развлечения, походы другое) после их предварительного разучивания.

Их проводят во всех возрастных группах ежедневно: **во время утреннего приема** (одна-две игры малой и средней подвижности), **на прогулках** (две-три игры малой, средней и большой подвижности), **вечером** предлагаются одна-две игры средней и малой подвижности. Всего на протяжении дня проводится **пять-шесть** подвижных игр, а летом – **шесть-семь**.

На протяжении дня следует проводить **подвижные игры разных видов**: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей с мячом и шайбой) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, катание на санках, коньках, ходьба на лыжах), развлечения (серсо, кольцоброс, кегли) другое. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА прогулках – одно из основных средств физического развития детей. Благодаря им формируются навыки жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание другое), развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выдержка, координация движений, гибкость).

Физические упражнения также широко используются в разнообразных организационных формах (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры и т.д.).

ПОХОДЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОШКОЛЬНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ) проводятся с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста. Воспитатель должен тщательно готовиться к их проведению: продумать маршрут движения и способ передвижения, определить и выучить места остановок и отдыха, учитывая при этом все природные условия для проведения упражнений с

усовершенствованием двигательных навыков (наличие ручейков, горок, поваленных деревьев другое). К месту назначения дети могут идти свободно, группируясь по желаниям; построение парами используется при переходах улиц, шоссе.

Продолжительность перехода в одну сторону (от дошкольного заведения до конечной остановки) составляет для детей 4 года жизни 15-20 минут, пятого года жизни -20-25минут, шестого года – 25-30минут.

Во время переходов используются упражнения с основных движений, подвижные игры с использованием мелких физкультурных снарядов и природных условий, а также предусматривается проведение наблюдений в природе и окружающей действительности, элементарные беседы, краткие рассказы природоведческого, экологического направления, дидактические игры другое. Нельзя подменять походы за пределы дошкольного заведения целевыми прогулками и экскурсиями – они занимают самостоятельное место в образовательном процессе как форма ознакомления детей с природным, предметным и социальным окружением. Основная цель детского туризма в условиях дошкольного заведения – оздоровление детей, предупреждение гиподинамии, оптимизация двигательного режима, усовершенствование двигательных навыков.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ проводятся дважды на год, начиная с младшего дошкольного возраста. Оптимальная продолжительность мероприятия для детей этого возраста – 40-50минут, для старшего возраста – 50-60минут. Физкультурные праздники организовываются в первой или во второй половине дня, в музыкальном или физкультурном зале, на площадке, в бассейне и другое. Если праздники проводятся в помещении, необходимо позаботиться об организации полноценной прогулки в этот день.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ проводятся, начиная с раннего возраста (3-ий год жизни) один-два в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность физкультурных развлечений для детей раннего возраста – 15-20минут, младшего – 20-30минут,старшего возраста – 35-40минут. Местом их проведения может быть физкультурный или музыкальный зал, групповая комната, физкультурная или игровая площадка, лесная или парковая лужайка, берег водоема другое. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении.

ДНИ ЗДОРОВЬЯ организовываются один раз в месяц, начиная с 3-его года жизни. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, детский туризм, физкультурные праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках физкультурные занятия другое. Большинство из них желательно проводить на свежем воздухе.

В день здоровья вся образовательная работа связывается с темой здоровья и здорового образа жизни (беседы, чтения художественной литературы, игровая, познавательная, трудовая, самостоятельная художественная деятельность, другое). Программа дня здоровья предусматривает как общие для всего дошкольного заведения, так и рассчитанные на отдельную возрастную группу.

НЕДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРЫ организовываются также как и дни здоровья, проводятся ежеквартально. Программа рассчитана на несколько дней.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ как форма организации двигательного режима проводится с детьми ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке. Организовывая самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности организма конкретного ребенка.

Необходимые условия: систематическая предварительная работа с детьми с целью формирования у них необходимого двигательного опыта, учет уровня физической подготовки, осведомленности о технике выполнения движений, правил подвижных игр и способов взаимодействия между участниками, назначение и использование физкультурного и спортивного инвентаря, оборудование, другое; создание предметного окружения, которое бы привлекало детей к подвижной деятельности, конкретизировало ее содержание, обеспечивало динамическое изменение самостоятельных занятий упражнениями и играми в зависимости от интереса, желаний, замыслов воспитанников. Целесообразно периодически изменять предложенный набор оборудования и инвентарь, вносить новые компоненты в предметное окружение, обеспечить детям возможность свободного доступа к выбранным предметам и использование их в самостоятельной двигательной деятельности, не мешая другим детям.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей. Цель – ознакомление, углубленное разучивание или закрепление навыков их выполнения, удаление отставаний в развитии физических качеств. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и интересы детей, педагог определяет цель индивидуальной работы, подбор необходимого оборудования, инвентаря.

В методических рекомендациях к программе «От рождения до школы» имеется таблица «Формы организации двигательной активности в повседневной жизни» и указана дозировка всех оздоровительных мероприятий.

Предлагаемая модель двигательной активности в ДОУ так же имеет дозировку по каждой возрастной группе. (прил.1)

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ

Важное условие для обеспечения полноценного развития детей – создание предметно – игровой среды. Она должна быть развивающей, рационально оборудованной, в определенной мере насыщенной и не только служить фоном для эпизодических двигательных действий, а быть стимулом, способствовать разворачиванию и активизации детской двигательной деятельности (организованной педагогом и самостоятельно).

В каждом групповом помещении желательно создать центр физкультурно-оздоровительной активности (гимнастическая стенка, лестница, гимнастическая скамья, кубы, мячи, обручи, сухой бассейн, «дорожка здоровья», фитоподушки, разные игрушки- автомобили, тележки и т.д.). Размещение оборудования должно обеспечивать свободный доступ к нему и способствовать двигательной активности детей, закреплению у них приобретенных умений и навыков.

Большое внимание уделяется на создание условий для двигательной активности детей на территории детского сада.

Создана тропа здоровья.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Занятия рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-воспитательной деятельности по физической культуре и формирование основ здорового способа жизни. Они дают возможность систематически, последовательно формировать, закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества, давать детям

специальные знания, и вырабатывать потребность в повседневных занятиях физической культурой, оптимизировать двигательную деятельность.

Каковы же особенности проведения занятий по физкультуре? Каким должно быть занятие, чтобы детям было интересно? (ответы воспитателей)

(раздать рекомендации прил.2)

Остановлюсь на одном из видов занятий.

Круговая тренировка обеспечивает максимально высокую моторную плотность - в старших группах до 85 - 90%. В связи с тем, что круговая тренировка предполагает выполнение упражнений или основных движений поочередно, переходя от одной «станции» к другой необходимо придерживаться следующих требований:

- подобрать для выполнения несложные упражнения с движениями, которыми дети уже овладели;
- рационально использовать площадь зала или спортивной площадки и двигательных «станций»;
- предусматривать удобство перехода от «станции» к «станции»;
- определить место педагога – рядом с теми детьми, которые выполняют упражнения, требующие страховки;
- продумывать последовательность выполнения упражнений, которая обеспечивала бы, последовательную нагрузку на все основные группы мышц;
- регулировать нагрузки, учитывая индивидуальные особенности детей.

Круговая тренировка обеспечивает системное влияние на организм ребёнка:

- Активизирует работу всех систем организма
- Способствует развитию физических качеств – быстроты, ловкости, гибкости, силы, выдержки
- Позитивно влияет на воспитание у детей базовых черт личности – самостоятельности, дисциплинированности, настойчивости.

Ещё одной формой повышения двигательной активности детей является использование тренировочных дорожек, которые содержат в себе различные виды движений в зависимости от возраста детей. Маршрут дорожки составляется на карточке, которую можно использовать как часть планирования физзанятия, утренней гимнастики и др. видов ДА.

Показ образца. Объединение 2 гр. Выполнение практического задания.

«Создание тренировочной дорожки для 2мл. и средней группы. (15-20 мин).

Презентация своих проектов.

Список литературы.

1. Воспитание и обучение детей раннего возраста. Под редакцией Л.Н. Павловой - Москва "Просвещение"
2. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г.Голубева - Москва "Просвещение"

3. Дошкольное воспитание №6 2006г
4. Ради здоровья детей. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток - Москва "Просвещение"
5. Ребенок в детском саду -№5, 6 2002г
6. Укрепляйте здоровье детей. Е.Н. Вавилова - Москва "Просвещение"

Приложение 1.

Модель двигательной активности ДОУ

	Организованная деятельность	младшая группа	средняя группа	старшая группа
1.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 - 8мин.	8-10мин.	10-15мин.
2.	Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3.	Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Физминутки (ежедневно)	2мин.	2мин.	4мин.
5.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2-4 раз)	6 -10 мин.	10 -15мин.	15-20 мин.
6.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	15мин.	20 мин.
7.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5мин.	5мин.
8.	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5-10мин.	5 -10 мин.	5-10 мин.
10.	Пешие прогулки (1 раз в неделю)	-	25 мин.	30 мин.
11.	Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	до 7-8мин.	до 10мин.
12.	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.
13.	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.
14.	Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.
15.	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30мин.
16.	Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 –90 мин.
17.	День здоровья	2 раза в год		

Приложение 2.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

Организованные занятия в форме физкультурных занятий проводятся, начиная с третьего года жизни. Продолжительность занятий для детей раннего возраста – 15-20минут, младшего -20-30минут, старшего – 30-40минут.

Продолжительность частей занятия (вступительной, подготовительной, основной и заключительной) и объем материала не постоянны, они изменяются в зависимости от образовательных задач, условий проведения занятий.

Обязательные условия проведения занятий по физической культуре: влажная уборка зала, проветривание помещения, подготовка физкультурного оборудования и инвентаря. Оборудование и инвентарь должны быть безопасными в использовании, эстетически привлекательными и соответствовать возрасту воспитанников по размеру, весу, и другое. Одежда и обувь детей подбирается с учетом места проведения занятий и времени года.

По образовательным задачам, соотношении нового и знакомого программного материала физкультурные занятия делятся на:

-смешанные (подаются новый двигательный материал и закрепляются ранее приобретенные умения и навыки); соотношение знакомого и нового материалу на таких занятиях составляет 3:1 или 4:1);

-занятия на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, или тренировочные (строится на более или менее знакомых упражнениях);

-контрольные (проводятся при необходимости в конце месяца или квартала, полугодия с целью проверки уровня сформированности двигательных умений и навыков, специальных знаний, развития физических качеств, другое).

По **содержанию двигательных** задач и методикой проведения различают: комплексные, или интегрированные, смешанные (включают строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры и другие физических упражнений; проводятся с использованием комплекса наглядных, словесных, практических методов и приемов обучения в зависимости от возраста детей);

-сюжетные (строятся, как правило, по типовой структуре, но в форме «двигательного рассказа», где все двигательные задачи связаны общим сюжетом и выполняются в интересных игровых ситуациях, на имитациях и другое);

-игровые (все образовательные задачи решаются только с помощью игр (3-5): сначала проводятся 2-3 игры малой и средней подвижности, потом – 1-2 игры большой подвижности, по окончании – малоподвижная игра; игры подбираются так, чтобы по двигательному содержанию они отвечали содержанию всех структурных частей типового занятия; проводятся на закрепление приобретенных двигательных навыков или с контрольной целью);

-доминантные (направлены на реализацию определенных образовательных задач, применение определенных способов физического развития, другое, например: занятие на развитие быстрых - силовых качеств, или на овладение элементами спортивной игры или упражнения, с преобладающим использованием определенного вида физкультурного оборудования, инвентаря, другое).

Физкультурные занятия должны **быть ежедневными:**

-дважды в неделю они проводятся в отведенное для этого время в физкультурном зале или на площадке (при благоприятной погоде в период с апреля по октябрь);

-в другие дни недели проводятся два занятия физическими упражнениями на свежем воздухе (во все времена года при соответствующих погодных условиях) и один раз в неделю проводится поход за пределы дошкольного заведения, если есть соответствующие природные условия для организации детского туризма.

Занятие на свежем воздухе проводит воспитатель группы или инструктор по физической культуре с помощью воспитателя. К их проведению, как и к занятиям в зале, могут привлекаться музыкальный руководитель, помощник воспитателя.

Все занятия на свежем воздухе имеют такую же продолжительность, что и занятия в зале. Однако, если они проводятся в холодную погоду или с уклоном на

овладение элементами спортивных игр или упражнений их продолжительность может несколько увеличиться (до 5 минут). Поскольку такие занятия проводятся во время проведения прогулки, то важно правильно выбрать период их проведения: в холодное время их целесообразно организовывать под конец пребывания детей на воздухе, чтобы избежать переохлаждения организма после получения физических нагрузок; в теплое время такие занятия следует начинать через 10-15 (до 20) минут после выхода на площадку, чтобы дети успели адаптироваться к погодным условиям и чтобы физиологический показатель – частота пульса и дыхание – достигли соответствующего для активной двигательной деятельности уровня.

Особого внимания педагогов и медицинского персонала требует обеспечение **оптимальных общих нагрузок** на детей в процессе физкультурных занятий.

Общая нагрузка – совокупность физических, психических и эмоциональных нагрузок на детей во время занятий физической культурой.

Физическая нагрузка – величина влияния физических упражнений, выполняемых во время занятий, на функциональную деятельность всех органов и систем детского организма. Пик таких нагрузок должен выпадать на подвижную деятельность в основной части занятия.

Для регулирования (увеличения или уменьшения) физических нагрузок можно включать в содержание занятия более сложные или простые упражнения (больше всего нагрузку на организм обеспечивает работа больших, а не мелких групп мышц); изменять их количество и дозировку, темп выполнения, амплитуду, количественные параметры движения (высоту, длину, другое) и инвентаря (сеи или размер предметов). Важно следить за степенью напряжения мышц при выполнении; сокращать паузы между упражнениями, простой детей за счет предварительной подготовки разметки, оборудования и продумывания способов оперативной расстановки (уборка оборудования, раздача) сбор инвентаря, рациональная расстановка детей во время выполнения движений, целесообразный подбор методов и приемов работы с воспитанниками.

Психические нагрузки – влияние физических упражнений во время занятий на психику детей: внимание, память, мышление, восприятие, представление, воля, другое. Самая большая психическая нагрузка должна выпадать на начало основной части занятия, когда разучиваются новые или выполняются более сложные по технике, недостаточно усвоенные детьми упражнения по основным движениям.

Регулировать уровень психических нагрузок, предотвратить перегрузку детской памяти, мышления, представления помогут: рациональное объединение нового и знакомого, хорошо и недостаточно усвоенного программного материала; периодическое изменение или обновление обстановки, среды, места проведения занятия (оборудование, атрибутов и инвентаря; перенос занятий из зала на площадку, в природные условия); насыщенность занятий соответствующим поставленным образовательным задачам количеством практических методов и игровых приемов; активизация познавательной, мыслительной деятельности детей.

Эмоциональная нагрузка определяется величиной влияния физических упражнений на эмоциональное состояние, настроение детей. Максимальная эмоциональная нагрузка, как правило, выпадает на подвижную игру в основной части занятия.

Регулировке эмоциональной нагрузки в ходе занятий по физической культуре помогут бодрый, деловой при этом доброжелательный тон, активность педагога; целесообразны и педагогически оправданы привлечение детей к движениям; эстетически привлекательные, разнообразные пособия в достаточном количестве), однако много их на занятии приводят к психическому утомлению); музыкальное

сопровождение определенных частей занятия; любимые упражнения и игры детей, другое.

Оптимальное объединение всех нагрузок обеспечивает более высокую работоспособность детского организма и не вызывает у детей переутомление. Умеренное утомление активизирует обновляющие процессы в организме, оживляет темы и улучшает показатели физического развития.

Педагоги должны следить за внешними признаками реакции детей на предложенную им общую нагрузку как такие: цвет кожи лица, потливость лба, щек, головы, спины, способ и ритмичность дыхания (через нос или рот, появление отдышки), качество выполнения движений, состояние осанки, дисциплина, уровень детского внимания, интереса, малая активность или большая подвижность, другое. При первых признаках переутомления или преждевременной утомляемости, следует предпринять способы ее предупреждения и поддержание здорового тонуса; внести изменения в содержание занятия, методику его проведения, дозировку упражнений, ввести дополнительные паузы для отдыха, другое, в отношении всех группы, подгруппы, отдельных детей. Основным показателем реакции организма на общую нагрузку - частота пульса. Проводя пульсометрию у детей, следует учитывать такую ориентировочную динамику изменений частоты пульса сравнительно с состоянием покоя: на протяжении вступительной части занятия она возрастает на 10-15%, подготовительной - 20-25%, под конец основной - на 60-80%, в заключительной части снижается приблизительно до уровня вступительной, а возвращается к норме через 3-5 минут завершения занятия.

С регулировкой нагрузки тесно связаны общая и моторная плотность физкультурных занятий.

Общая плотность занятия – это соотношение педагогического оправданного времени до продолжительности всего занятия. Педагогически оправданным является время, определенное педагогом на объяснение и разъяснение, показ действий, указания, замечания, поощрения, оценки, дополнительные действия (построение и перестроение детей, раздача и сбор атрибутов, установка и сбор оборудования), непосредственное выполнение детьми упражнений, другое. Время, использованное на разговоры с коллегами, не целесообразные объяснения и поучения, длинные беседы, анализ действий и поведение детей, длительное ожидание ими своей очереди при выполнении упражнений или при подготовки места занятия, оборудования и инвентаря, лишнее перестроение, повороты другое, является педагогически неоправданным и при определении общей нагрузки занятия не учитывается. Поэтому все ключевые моменты организации и проведения занятий следует тщательно продумывать, чтобы время занятия было педагогически оправданным, и от этого общая нагрузка занятия приблизится к 100%.

Моторная плотность рассматривается как отношение времени, проведенного детьми в движении, к продолжительности занятия. Оно определяется методом индивидуального хронометража и имеет ориентированные возрастные нормы: для детей 4-го года жизни – 55-60 (до 65)%, 5-го года жизни – 60-65 (до 70)%, 6-го года жизни – 65-70 (до 75)%, для 7-го года жизни – 70-75 (до 80)%. Эти показатели могут колебаться в определенных рамках, поскольку зависят от ряда причин: типа занятия (например, моторная плотность смешанных занятий меньше, чем занятие-тренировка), сложности движений, степени их усвоения, уровня двигательной подготовленности, организованности детей и другое.

Существуют разные пути регулирования моторной плотности занятия, а именно:

-выбор рациональных способов организации детей для выполнения движений и целесообразное объединение разных способов организации на протяжении занятия. При этом, следует учитывать, что фронтальный способ организации обеспечивает моторную плотность на уровне 75-88%, групповой – 66-76%, поточный – 62-70%, смешанный – 58-66%, метод круговой тренировки – 72-84%, а индивидуальный – 18-24%;

-объединение упражнений с основных движений в комплексы-связки (особенно удобно при поточном, сменном, иногда - при индивидуальном, групповом способах организации;

-заполнение пауз во время ожидания детьми своей очереди при смене оборудования простыми дополнительными движениями, которые не требуют тщательного контроля взрослого;

- размещение и максимальное (возможно многоцелевое) использование на занятии большого и мелкого оборудования;

-обеспечение достаточного количества пособий и инвентаря, использования оборудования, удобного для одновременного выполнения одних и тех самых движений детьми (это дает возможность избежать длительного ожидания детьми своей очереди);

-педагогически оправдано использование словесных и наглядных приемов (прежде всего объяснений, показа, оценок и другое);

-организация выполнения движений под счет или музыкальное сопровождение (речь идет о движениях, которые можно выполнять в общем ритме и темпе, например: ходьба, бег подскоки, обще-развивающие упражнения).

Кроме занятий по физической культуре, в дошкольных учебных заведениях, где есть бассейны, проводят занятия по плаванию, что является уникальным средством влияния организм ребенка, усовершенствование движений, развитие физической выдержки, самостоятельности и другое.

Работа дошкольного учебного заведения в целом должна быть направлена на поддержание, сохранение и развитие здорового способа жизни дошкольников, формирования мотивации здорового образа жизни. Детей необходимо знакомить с понятиями о гигиене тела, гигиене деятельности; здоровье и болезни, внешность, тело, основные органы, а также о половой индентификации и дифференциации, развитие организма, безопасности организма и деятельности. При этом важно придерживаться принципов последовательности, систематичности, индивидуального подхода. Такая работа проводится в процессе всей жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении.