**Исследование программного обеспечения дошкольного**

**физкультурного образования.**

(**Обобщение передового педагогического опыта).**

**Содержание:**

**Введение:**

**1. Глава. Исследование состояния вопроса.**

* 1. Физкультурное образование дошкольников в системе всеобщего физкультурного образования.
  2. Возрастные особенности развития двигательных действий детей дошкольного возраста.
  3. Анализ существующих программ по физкультурному образования дошкольников.
     1. Программа «Детство».
     2. Программа «Радуга».

**П. Глава. Задачи, методы и организация исследования.**

2.1. Задачи исследования.

2.2. Методы исследования.

2.3. Организация исследования.

**Ш. Глава. Результаты исследования передового педагогического опыта преподавателей по физической культуре в ДОУ г.Ставрополя.**

Выводы.

Список литературы.

#### Введение

**Актуальность. В**сестороннее развитие личности в условиях современного общества немыслимо без повышения общей культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности, пронизывает все сферы ее жизни и деятельности. Процесс гармонического формирования личности в системе физического образования нацелен на общекультурное развитие, составной частью которого является физическая культура.

Физкультурное образование отражает процесс и результат развития личности в ходе ее обучения и воспитания. В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познава­тельных и двигательных умений и навыков, формирование на их осно­ве мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста определяется:требованиями современного этапа развития общества и системы

образования к формированию личности;

- необходимостью единства и преемственности физического воспи­тания на всех ступенях образования;

- возможностью ее конкретизации в критериях эффективности вос­питательно-образовательного процесса.

Российское образование в современных социально-экономических условиях подвергалось существенным изменениям. Высшей ценностью образовательного процесса ребенка, на данном этапе, является формирование осознанных потребностей и ценностей личности. Существенные преобразования произошли в содержании программ дошкольного образовательного учреждения. Разрабатываются все новые и новые программы, можно назвать те, которые уже прошли проверку на практике. Это программы: «Радуга», «Детство», «Одаренный ребенок», «Гармония», «Дом радости», «Дошкольный проект» (вариант североамериканской программы «опережающий старт») и другие.

Анализ научных исследований по проблеме непрерывного образования в сфере физической культуры (Б.И.Бальсевич, Ю.Д.Железняк, М.Я.Веленский, М.М.Лыбышева, В.И.Маслова и др.) показывает, что в теории и практике недостаточно изучен аспект применения нетрадиционных подходов к оздоровлению детей.

**Новизна** работы в том, что автором сделана попытка провести анализ передового педагогического опыта ведущих преподавателей по физической культуре ДОУ, г.Ставрополя.

**Теоретическая значимость** в том, что разрозненный материал из разных литературных источников обобщен в одной работе, что позволяет раскрыть некоторые направления в работе детских дошкольных учреждений, полностью осознать актуальность проблемы создания новых инновационных программ по физической культуре. Данная работа позволит будущим специалистам по физической культуре ознакомится с передовым педагогическим опытом преподавателей по физической культуре некоторых дошкольных образовательных учреждений.

**Практическая значимость работы.** Изучив различные программы и сделав сравнительный анализ, можно определить новые творческие подходы в области дошкольного физкультурного образования. Данная работа будет способствовать формированию у будущих преподавателей представлений о творчестве и рационализации, а также поможет найти пути своей творческой деятельности.

**Гипотеза**. Мы предполагаем, что изучение передового педагогического опыта окажет помощь будущим специалистам в создании новых, более совершенных авторских программ по дошкольному физкультурному образованию.

**Глава 1. Исследование состояния вопроса.**

* 1. **Физкультурное образование дошкольников в системе**

**всеобщего физкультурного образования.**

Необходимость радикальной инновации физической культуры и ее раздела – физического воспитания – акцентируется в подготовленной инициативной группой авторов под руководством М.Я. Виленского и П.А. Виноградова "концепции непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи".

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период до 2005 года, отмечено, что «фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детстве, именно на этот этап в ближайшие годы необходимо обратить первостепенное внимание

В связи с этим основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;

- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания среди дошкольников;

- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой дошкольников;

- массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ;

- создание при дошкольных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения, позволяющие обеспечить объем двигательной активности дошкольников не менее 6-8 ч в неделю.

Исходя из того, что физическая культура является основой воспитания и образования ребенка, она должна быть включена в базисный учебный план образовательных учреждений как федеральный компонент.

Механизм реализации физического воспитания и образования должен осуществляться через:

- урочные формы занятий по предмету "физическая культура" (физическое воспитание);

- дополнительные (факультативные) занятия физическими упражнениями и спортом;

- занятия физической культурой, ориентированное физическое воспитание обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

- внеклассные, внеакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия);

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Следует развивать систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи.

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание необходимо обратить и на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция активного семейного отдыха должна быть признана приоритетной на уровне, как пропаганды, так и организации досуга. Для этого необходимо реализовать специальную программу формирования зон отдыха для городов России. В эти зоны отдыха должны входить сеть региональных оздоровительных трасс и троп, вдоль которых формируется типовая или нестандартная инфраструктура (спортивные городки, экостадионы, туристско-оздоровительные комплексы)».

Из данной концепции следует, что инновационные процессы в физической культуре должны основываться на обновлении входящей в ее структуру системы научных знаний, двигательных умений и навыков с формированием на их базе мировоззренческих, нравственных, физических и других качеств.

Система непрерывного физкультурного образования состоит из четырех подсистем:

* базовая
* начального специального
* специального (профессионального)
* последипломного физкультурного образования.

Общее представление о физических упражнениях ребенок получает еще в семье, детском саду. Здесь берут начало истоки формирования общей физической культуры личности. В процессе выполнения физических упражнений детям, учащимся дается определенное физическое образование, под которым Л.П. Матвеев понимает " системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний".

Таким образом, на этапе ***базового физкультурного образования*** приоритет отдается физическому образованию. В данном звене теоретические знания играют двойственную роль:

во-первых, обеспечивают сознательное отношение к урочным и внеурочным формам занятий, и,

во-вторых, являются источником формирования педагогического мышления, склонности к педагогическим профессиям.

Базовое физкультурное образование детей, учащихся опирается на базовую физическую культуру.

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В физическом воспитании, обучение движением осуществляется путем непосредственно руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением.

В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирование его практических двигательных навыков. Обучение движения оказывает целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка – его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия. Выполняемые детьми, полезны для здоровья общего физического развития.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе и подвижные игры, подобранные в соответствии с программой. При обучении, взрослый передает ребенку социальный опыт овладения движениями, содействующий их развития и совершенствованию.

Определяя цель и задачи физического воспитания, составляются программы, которые ориентируют учителя, который возьмется за ее реализации, предлагая ему комплексный подход к формированию физических и духовных кондиций личности. В программе выдерживается основная направленность на творческое начало учителя и учащихся. В ней |присутствуют два остальных компонента базовый и дифференцированный (вариативный), содержание программного обновления знаний и умений самого учителя, переосмысления или того чем он владел раньше. Так, например, вместо привычных нормативов предлагаются таблицы оценки уровня физической подготовленности детей определенной возрастной группы. В целом программа согласуется с общепринятой спортивной терминологией, гигиеническими и этническими нормами.

Содержание программного материала занятия состоит из двух основных частей базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей ребенка.

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы. При проведении разнообразных по содержанию занятий обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдени6 последовательности прохождения программы, а также учет возрастных индивидуальны особенностей детей.

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составляемым на основе программы.

В организации результативного физического воспитания важную роль играет планирование, как программирование содержания и форм физкультурной работы, направленной на конченый результат.

Результат планирования в годовом цикле предусматривает следующие виды планов:

1. Перспективный план укрепления здоровья, физического и двигательного развития детей (по возрастным группам). Таким планом служит диагностическая карта, составленная по результатам медико-педагогического исследования детей в начале учебного года.

В карте зафиксированы индивидуальные особенности детей, что помогает педагогу программировать для детей каждого ребенка его «ближайшую зону» развития, она позволяет воспитателю наиболее рационально отработать программный материал для опережающего развития в физкультурных организованных мероприятиях, а так же выбрать формы и методы коррекционной работы.

2. План – система физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе. Здесь важно на основе диагностических данных и условий в группе предусмотреть использование в полной мере психо-гигиенических и эколого-природных факторов, спрограммировать целостный двигательный режим. Такое планирование обеспечивает выбор тех форм работы которые более всего соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей, а также дают воспитателю возможность в полной мере реализовать его потенциальные профессиональные и личностные качества.

Общий годовой план дошкольного учреждения. Он составляет на основе анализа диагностических карт всех возрастных групп детского сада и дает возможность коллективу определить приоритетную задачу по физическому воспитанию на предстоящий учебный год. В плане предусматриваются мероприятия по совершенствованию уровня физической культуры и определяется роль ее и место в общей системе воспитания. Каждый из воспитателей получает конкретное задание. В годовом плане предусматривается пропаганда здорового образа жизни в семьях детей, повышение профессионального мастерства педагогов, оснащение физкультурно-трудовой базы.

Диагностическая карта, система физкультурно-оздоровительных мероприятий и общий годовой план обеспечивают перспективу работы. Однако самые лучшие идеи этой перспективы останутся на бумаге, если они не будут трансформированы в будничную ежедневную работу. Реализация идей перспективного плана находить непосредственное отражение в календарном плане.

1. Календарный план работы воспитателя составляется на одну- две недели и отражает все формы физкультурной работы, проводимой с детьми в течение каждого дня.

Недельный цикл включает: 1-3 физкультурных занятия, ежедневную утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на каждой прогулке, физкультурные досуги (2-4 раза в месяц).

Кроме организованных форм работы предусматривается время для самостоятельной деятельности детей, а также индивидуальная коррекционная и дифференцированная работа воспитателя с ними.

Содержание календарного плана составляют физические упражнения, которые подбираются для конкретного физкультурного мероприятия в зависимости от его специфики.

Для каждой возрастной группы в программе воспитания предусмотрены соответствующие возрасту, виды физических упражнений, определены средние количественные (в отдельных программах – минимальные) и качественные нормативы.

Самостоятельная двигательная деятельность детей планируется в утренний отрезок, до и между занятиями, на прогулках, во вторую половину дня. Здесь важно создать такие условия (место, оборудование и пособия), при которых бы дети ежедневно могли упражняться во всех видах и способах основных движений независимо от их планирования в других формах работ. Это необходимо для обогащения двигательного опыта детей, что поможет им быть более уверенными и раскованными на занятиях по физкультуре, когда идет обучение технике движений. В течение дня вносятся разные физкультурные пособия, которые копируются, размещаются каждый раз по-разному. Разнородность физкультурно-игровой среды предупреждает развитие трафаретности движений и двигательной деятельности в целом, способствует не только физическому, но и общему развитию детей. Кроме основных движений дети в самостоятельной деятельности должны играть в подвижные и спортивные игры (в старшей группе).

Плановое систематическое обучение двигательным умениям начинается с физкультурного занятия, намечаются задачи обучения (те, которые связаны с обучением двигательным умениям в основной его части), место проведения, перечень используемого оборудования. Затем кратко записываются:

* виды и способы основных движений, упражнения на перестроение и ориентировку в пространстве – во вводной части;
* название исходного положения, направление движений в общеразвивающих упражнениях;
* основные движения; название подвижной игры;
* физические упражнения в заключительной части.

При планировании физкультминутки записывается только ее содержание.

В плане прогулки указывается сначала организационно физкультурное мероприятие, затем методы руководства самостоятельной двигательной деятельностью.

Следует развивать систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи.

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание необходимо обратить и на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция активного семейного отдыха должна быть признана приоритетной на уровне, как пропаганды, так и организации досуга. (конц.ФК)

**1.2. Возрастные особенности развития двигательных действий детей дошкольного возраста.**

Первые годы — от рождения до поступления ребенка в школу — имеют непреходящее значение в жизни человека. В этот период закладывается фун­дамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формиру­ются нравственные качества, складываются черты характера. От того как вос­питывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффектив­ность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стре­мится к движениям. Суточная потребность у детей трех лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних—16—18 тыс. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. На­копление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и других способностей помогают ему овладеть трудовыми действиями, приучают к точному выполнению различных заданий, способствуют воспитанию эстети­ческих чувств.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребе­нок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Дошкольные учреждения посещают дети в возрасте от 2 месяцев до 7 лет. Группы комплектуются с учетом анатомо-физиологических особенностей и ус­ловий жизни, воспитания и обучения. Они подразделяются на ясельные: первая группа раннего возраста (от 2 месяцев до 1 года) и вторая группа раннего возраста (от 1 года до 2 лет) и дошкольные: первая младшая группа (от 2 до 3 лет), вторая младшая группа (от 3 до 4 лет), средняя группа (от 4 до 5 лет), старшая группа (от 5 до 6 лет) и подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Вся работа в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с государственной «Программой воспитания и обучения в детском саду», где оп­ределены задачи, содержание и формы организации физическими упражне­ниями.

Для ребенка первых трех месяцев жизни характерны беспорядочные, не координированные движения, которыми он отвечает на звуки и появление взрослого.

Процесс овладения движениями идет очень быстро. Уже к двум месяцам ребенок спокойно удерживает голову в положении лежа, с пяти-шести месяцев начинает ползать, в семь-восемь месяцев вставать и сидеть, а с десяти-одиннадцати — самостоятельно ходить. С первых недель жизни важно обеспечить оптимальные условия для двигательной активности ре­бенка (нельзя его туго пеленать, одевать в стесняющую движения одежду, длительное время держать в манеже) и последовательность в развитии двига­тельных действий: его полезнее научить сначала, ползать, а затем сидеть; пере­ступать, а затем ходить.

На втором году жизни внимание должно быть сосредоточено на обучении ребенка ходьбе. Сначала движения детей неуверенны, недостаточно координи-рованны. Однако к концу второго года они настолько осваивают эти движения, что способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1—1,3 м. С большим удовольствием ползают, подлезают и пере­лезают через различные предметы, любят игры с мячами. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, кото­рая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой дея­тельности.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать, с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последо­вательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять на­правление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спу­скаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точ­нее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не толь­ко от одного участника, но и от других («Найди себе пару», «Чье звено быст­рее соберется?»).

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в раз­витии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбе­га, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного резуль­тата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвиж­ные игры самостоятельно. Все это создает предпосылки для обучения основам техники физических упражнений.

Учитывая интенсивность, не одновременность, неравномерность роста и раз­вития, а также низкую сопротивляемость (ранимость) детского организма, пер­востепенное значение в первые годы жизни имеют *оздоровительные задачи:*

1. Охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, повышение со­противляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

2. Содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем орга­низма, расширение его функциональных возможностей, формирование правиль­ной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Наряду с уязвимостью детского организма ему присущи высочайшая плас­тичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке.

Его отличает высокая восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Поэтому важно решать и *образовательные задачи:*

1. Прививать навыки личной и общественной гигиены.

2. Формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях (ходьбе, беге, прыжках и др.), а также движениях, составляющих основу для дальнейших занятий плаванием, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, ез­дой на велосипеде и др.

3. Формировать первоначальные знания, связанные с занятиями физически­ми упражнениями, и интерес к ним.

Одновременно решаются и *воспитательные задачи:*

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, сме­лости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

В дошкольном учреждении создаются условия для реализации указанных задач, обеспечивающих физическую готовность детей к успешному овладению школьной программой.

Учитывая возрастные особенности развития движений и большую потреб­ность в них, в первые годы жизни используются специфические средства физи­ческого воспитания.

Особую роль в физическом воспитании детей, особенно раннего возраста, играет режим дня. Соблюдение режима (последовательное и постепенное чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности) по­зволяет удовлетворить физиологические потребности ребенка, обеспечивает рит­мичность работы организма, предохраняет нервную систему от переутомления. Велико и воспитательное значение режима: развиваются активность, самостоя­тельность, дисциплинированность.

Не меньшее значение для развития детей имеет санитарно-гигиеническая обстановка. Поддержание чистоты и порядка, соблюдение опти­мального воздушного, светового и температурного режима в помещении, гигие­на одежды — важные средства физического воспитания.

Одним из широко используемых средств для закаливания детского орга­низма являются природные факторы—воздух, вода и солнце. Система­тическое применение закаливающих процедур, отвечающих индивидуальным особенностям каждого ребенка, укрепляет нервную систему, повышает адапта­ционные возможности, облегчает течение возникающих заболеваний. В послед­ние годы в детском саду широко применяется контрастное закаливание (мно­гократная смена температуры воды от 36 до 18° или переход из теплого в холодное помещение с разницей температур до 5—15°).

Физические упражнения применяются во всех возрастных груп­пах. В комплексы занятий с детьми раннего возраста включаются пассивные (сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, скрещивание рук на груди и разведение их в стороны, поднятие прямых ног лежа на спине и др.), актив­ные (активные приседания при потягивании за руки, сгибание туловища, и др.) и рефлекторные упражнения (сгибание и разгибание пальцев стопы, прогибание позвоночника лежа на животе, спине, на боку и др.).

С двух до семи лет используются более разнообразные упражнения:

1*) гимнастические*: различные виды ходьбы и бега, в том числе по ограничен­ной площади опоры, прыжки в глубину, длину, высоту с прямого и бокового разбега, метание в горизонтальную цель на дальность, лазанье по гимнасти­ческой стенке, шесту и канату; общеразвпвающие упражнения с предметами и без предметов; построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну и др.; танцевальные упражнения; 2) *подвижные игры* бессюжетные (типа «Добеги до флажка», «Ловишки») и сюжетные (типа «Гуси-лебеди», «Два мороза»); *элементы спортивных игр* (городки, бадминтон, настольный теннис,баскетбол, футбол, хоккей); 3) *спортивные упражнения*: езда на велосипеде, самокате, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание; 4) *простейший ту­ризм*: пешие и лыжные прогулки за пределы участка.

Возрастные особенности детей требуют комплексного применения средств с широким использованием имитационных и игровых приемов.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

С детьми первой группы раннего возраста проводятся индивидуальные за­нятия, включающие 12—15 упражнении и приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачиваппе и вибрация). Длительность такого за­нятия 8—10 мин. Занятия с детьми второй группы раннего возраста проводятся преимущественно по подгруппам, с гида до полутора лет в них участвует до 6 детей, а с полутора до двух лет — 6—10 человек. Продолжительность заня­тий 10—15 мин. В каждую подгруппу объединяются дети приблизительно одинакового уровня развития, В занятии чередуются общеразвпвающие упраж­нения с большими обручами, палками, позволяющие одновременно выполнять движения нескольким детям, с упражнениями в основных видах движений. На занятиях предусмотрены паузы для отдыха.

Для детей дошкольного возраста (с двух до семи лет) формы занятий более разнообразны.

Физкультурные занятия—основная форма учебно-воспитательной работы. Цель занятии — обучение новым движениям, закрепление ранее осво­енных действий, воспитание физических качеств. Они проводятся 3 раза в не­делю по 20—25 мин в младших и средней группах и по 30—35 мин в подгото­вительной к школе группе. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части применяются упражнения в ходьбе, беге. танцевальные и порядковые упражнения. В основной части используются обще-развивающие упражнения, основные движения и подвижные игры. В заключи­тельной части проводятся малоподвижные игры или спокойная ходьба.

Утренняя гимнастика—одно из важнейших оздоровительных ме­роприятий режима в детском саду. Она направлена на активизацию деятель­ности организма и повышение его работоспособности. Ежедневные выполнения упражнений положительно сказываются на формировании правильной осанки, вырабатывают настойчивость и дисциплинированность, воспитывают интерес к физическим упражнениям, вызывают эмоциональный подъем. Для детей младших групп ее длительность составляет 5—10 мин, в подготовительной группе—12—15 мин. Она состоит из трех частей: вводной (различные виды ходьбы, бег от 30 с до 1,5 мин), основной (комплекс общеразвивающих уп­ражнений на развитие основных групп мышц) и заключительной (спокойная ходьба или игры небольшой подвижности).

Физкультминутка применяется на занятиях по развитию речи, ма­тематических представлений и пр., где требуется сосредоточенность внимания, активная умственная работоспособность. Она используется с целью предупреж­дения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности и включает 2—3 упражнения продолжительностью 2—3 мин.

Подвижные игры проводятся на прогулке ежедневно. Они увеличи­вают двигательную активность, повышают эмоциональный тонус, воспитывают нравственно-волевые качества. В течение года дети знакомятся с 22—25 новы­ми подвижными играми.

Физкультурный досуг проводится 1—2 раза в месяц по 20— 30 мин в младших группах и 45—50 мин в старшей и подготовительной группах. Досуг является формой активного отдыха детей. В отличие от физкультурных занятий здесь предусмотрена более свободная деятельность, используются игры, занимательные задания, веселые эстафеты.

Физкультурные праздники проводятся не менее двух раз в год в средней и подготовительной группах. Они рассматриваются как смотр, итог достижений детей. Дети заранее готовятся к праздникам, разучивают упраж­нения, игры, танцы, которые демонстрируют на празднике, состязаются в бы­строте, ловкости, силе. Длительность праздников—1—1,5 ч.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. Она проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формирование привычки к регулярным самостоя­тельным занятиям физическими упражнениями. Ее характер и продолжитель­ность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Поэтому в групповой комнате и на площадке должны быть необходимые физкультур­ные пособия (горки со скатом, лестницы, снаряды для лазанья, скакалки, мя­чи и др.).

*ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ.* Обучение физическим упражнениям имеет определенную специфику в каж­дой возрастной группе. В группах детей раннего и младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме, связаны с наглядным результатом («пере­прыгни через ручеек», «добеги до флажка»). Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробышки»). В этих груп­пах нередко требуется и наглядно-действенный характер мышления, комплекс­но используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

В средней группе приемы обучения имеют свои особенности. Внимание детей приобретает все большую устойчивость, развивается способность предна­меренного запоминания движений. Поэтому воспитатель сначала называет и показывает разучиваемое упражнение, подробно поясняет и только после этого предлагает детям его выполнить. Постепенно к показу знакомых упраж­нений привлекают отдельных детей.

В старшей и подготовительной группах воспитатель не всегда показывает детям упражнение. Обучение при помощи словесных методов, сравнения, рас­суждения, анализа приобретает большое значение. Сразу после пояснения дети приступают к выполнению упражнения, чтобы подкрепить полученные пред­ставления. В этих группах возможно применение соревновательных форм про­ведения упражнений, самостоятельность в организации условий для занятий.

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий необходимо во всех возрастных группах. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения выразительно с большим напряжением.

Каково же мнение разных специалистов о значении двигательной активности?

Физиологи считают движение, врождённой, жизненно необхо­димой потребностью человека. Полное удовлетворение ее, особен­но важно в *раннем* и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают:без движений ребенок не может вырастиздоровым**.** Движение — это предупреждение раз­ного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно ­сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение—это и эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: **маленький ребенок — деятель!** И дея­тельность его выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку прихо­дят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в про­странстве. Чем разнообразнее движения, тем\_большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. 'Развитость движений - один\_\_из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни. Все известные педагоги с древности до наших дней отме­чают: **движения — важное средство воспитания.**

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения — первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ре­бенка, а у более старших детей — форма проявления этих важ­ных человеческих качеств.

А разве может быть труд — основа основ жизни — без точ­ных, развитых движений?

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

В своем историческом развитии организм человека форми­ровался в условиях высокой двигательной активности. Перво­бытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спа­саться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба — для перемещения в пространстве, прыжки и лазанье—для преодоления пре­пятствий, метание — для защиты и нападения. Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существова­ния человека — выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости — че­ловек двигался на пределе своих возможностей.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигатель­ной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать «движение-существо­вание» специально придуманными движениями — физическими упражнениями. Постепенно встала проблема определения норм двигательной активности взрослых и детей.

А теперь попытаемся ответить на два вопроса:

достаточно ли двигаются дети раннего возраста в условиях дошкольного учреждения?

существуют ли нормы двигательной активности для детей двух-трех лет и каковы они?

При сравнении режима дня групп детей раннего возраста и детского сада на первый взгляд кажется, что у первых мень­ше факторов, ограничивающих двигательную активность. На­пример, действующей программой на проведение занятий в груп­пах детского сада отводится 40—100 минут, тогда как в груп­пах детей второго и третьего года жизни — до 30 минут. В самостоятельной деятельности малыши больше, чем старшие дети, двигаются, так как в силу возрастных особенностей не могут долго сосредоточиваться на таких занятиях, как рисование, леп­ка, рассматривание книг, слушание сказок, радиопередач. По­давляющая часть их самостоятельной деятельности уходит на действия с предметами и игрушками. Потребность в движениях у маленьких детей проявляется ярче, и ограничить ее бывает значительно труднее.

В то же время по ряду причин активность детей двух-трех лет ограничивается. Так, много времени в этих группах уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у ма­лышей слабо развиты навыки самообслуживания. Кроме того, эти дети затрудняются в организации своей деятельности, часто с трудом находят себе занятие, что также неблагоприятно сказы­вается на их двигательной активности.

Следовательно, в режиме дня групп детей раннего возраста есть и «плюсы» и «минусы», знание которых необходимо для правильной организации двигательной активности детей.

В результате специальных исследований учеными установ­лены ориентировочные нормы двигательной активности детей.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Преж­де всего — в условных шагах. Для этого используется специаль­ный прибор — шагомер. Это так называемый объем дви­жений. Для детей двух лет при 9-часовом пребывании в детском саду он равен *w* 5,5 тысячи, двух с половиной и трех лет— 6,3 и 6,8 тысячи шагов. Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается.

Другим показателем является продолжительность двигатель­ной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования.

Интенсивность двигательной активности — среднее количест­во движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей двух лет, 43—50 двух , с половиной, 44—51—трех лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала— в среднем от нескольких секунд до 1,5 минуты. Детям свойствен­на частая смена движений и поз—до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых**;** различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создавать условия для разных движений.

В этом возрасте не установлено существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

Весной и летом дети двигаются больше, чем осенью и зимой. И все-таки большая или меньшая двигательная активность детей определяется главным образом предложенным двигательным ре­жимом. На повышение двигательной активности оказывают влия­ние достаточная площадь для игр, правильное размещение обо­рудования и игрушек, новизна игровых и физкультурных по­собий.

Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений, эмоционального состояния.

Знание воспитателями и родителями особенностей двигатель­ной активности детей поможет в рациональном построении дви­гательного режима в детском саду и семье.

Специальными исследованиями установлены значительные различия в двигательной активности детей. Так, у двух-трех-летних ребят объем движений за день составляет: у одних — в пределах 2160, у других более 13 тысяч шагов, а в среднем около 6 тысяч шагов. Время двигательной активности колеблет­ся в пределах 1—3 часов, а интенсивность от 21 до 108 движе­ний в минуту (в среднем 38—51).

Таким образом, можно условно выделить три группы детей:

большой, средней и малой подвижности.

**Дети средней подвижности** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. В каждой группе детского сада их примерно половина или чуть больше. Среди них выделяются дети с несколько повы­шенной или сниженной интенсивностью двигательной активности, не сказывающейся на их общем поведении. При хороших усло­виях в группе они самостоятельно активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Среднесуточное количество шагов у этих детей в пределах 5300—6700 шагов, продолжи­тельность двигательной активности 2,5—3 часа, интенсивность — 32—56 движений в минуту.

**Дети большой** **подвижности** всегда особо заметны, хотя и составляют от общего состава группы примерно одну пятую часть. Среднесуточное количество шагов у них 8—10 тысяч, сезонное колебание которых, по сравнению с детьми средней и низкой подвижности, проявляется наиболее ярко. Индивидуаль­ные проявления в продолжительности и интенсивности двигатель­ной активности колеблются в разное время года в пределах 139—212 минут & день и 54—108 движений в минуту. Среди них выделяются дети с умеренной и высокой интенсивностью дви­жений. Поведение детей с умеренной интенсивностью двигатель­ной активности ровное, спокойное. Дети с высокой интенсив­ностью движений (более 70 движений в минуту) отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конф­ликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, в результате чего у этих детей отмечается «малая степень ее осознанности». Из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях. В отдельные дни или в разное время дня наблюдается резкий спад подвижности. Возможно, что именно' дефицит времени при высокой потребности в движе­нии вызывает повышенную интенсивность двигательной актив­ности, что отрицательно сказывается на общем поведении ре­бенка, так как вызывает утомление. Основное внимание в разви­тии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами деятельности.

**Дети малой подвижности** в детском саду составляют пример­но одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик — от 2700 до 4500 шагов в день, а индивидуаль­ные и сезонные проявления двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Мало­подвижные дети часто вялы, пассивны, быстро устают. В проти­вовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, вы­бирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются' вступить в общение со сверстни­ками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвиж­ных детей отмечается целый ряд неопределенных движений. Например, медленное продвижение за счет скользящего шага вперед или в сторону, движения типа «полуходьбы» (шаг— остановка—полшага или шаг на месте—снова остансзка). У некоторых детей такие движения до 30—40 минут в день.

У малоподвижных детей воспитывают интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внима­ние уделяется развитию двигательных умений и навыков. Мало­подвижность следует рассматривать как серьезный недостаток поведения ребенка. Ее можно объяснить дефицитом условий для движений, слабыми двигательными умениями и навыками детей, их состоянием здоровья, а также тем, что дети уже приучены к малоподвижному образу жизни.

Программой воспитания в детском саду выделено два основ­ных компонента двигательного режима: организованная и само­стоятельная двигательная деятельность.

Самостоятельная деятельность составляет наибольшее время в режиме дня маленьких детей. Она является и наименее уто­мительной из всех форм двигательной активности.

Замечено, что при правильной организации самостоятельной деятельности значительно облегчается привыкание детей к детско­му саду. Малыши охотнее идут в группу, меньше капризни­чают, если воспитатель концентрирует их внимание на актив­ных движениях и играх.

Вместе с тем самостоятельная деятельность, занимающая боль­шую часть времени пребывания ребенка в детском саду, мень­ше всего находится под руководством взрослых.

В самостоятельной деятельности малышей основное место за­нимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Разнообра­зие движений, в свою очередь, обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для малыша.

Однако наблюдения показывают, что часто в сюжетных играх малыши двигаются мало. Все действия с куклой (кормят, переоде­вают, укладывают спать) они обычно выполняют сидя.

В педагогике утвердилось мнение, что для интеллектуального развития детей необходимы специальные «сидячие» занятия.

Часто детей стараются удержать на стульях, даже если онине хотят сидеть.

Наблюдения показывают, что многие дети уже на четвертой, пятой минуте занятия начинают отвлекаться. Вернуть их внимание общепринятыми методами редко удается. Некоторые дети вообще не проявляют активности в восприятии материала. Основной npичиной такого поведения дошкольников является то, что воспитатели недооценивают роли двигательного анализатора в речевом развитии малышей.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движения важнейшим условием и средством всестороннего развития; в том числе и речевого. Еще Ж.-Ж Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движения немыслимо усвоение таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчеркивал роль движений в овладении ребенком родного языка.. Врач и педагог В. В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к вывод, что\_ недостаток движений\_не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему

По мнению Е. А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал предоставлять возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях.

Академик Н. Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребенка.

Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функцией, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей

**1.3. Анализ существующих программ.**

* + 1. **Программа «Детство».**

Дошкольный возраст – период приобретение ребенка к миру

культуры, общечеловеческих ценностей, время установления начальных отношений с ведущими сферами бытия – миром людей, предмета, природы и собственным внутренним миром.

Коллективом преподавателей кафедры дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета им. А,И. Герцена (Санкт-Петербург) разработана программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство». Программа составлена с позиций гуманистической педагогики, личностно-самостоятельного подхода к развитию и воспитанию ребенка-дошкольника.

Задача дошкольного воспитания, по мнению авторов программы, состоят не в максимальном ускорении развития ребенка, не в форсировании сроков и типов перевода его на «рельсы» школьного возраста, а прежде всего в том, чтобы бы создать каждому дошкольнику все условия для наиболее полного раскрытия в реализации его способностей.. Современный детский сад должен стать не уменьшенным вариантом школы с предметным образованием, а местом, где ребенок получает возможность широкого эмоционально-практического самостоятельного контакта с наиболее близкими и значимыми для его развития и воспитания ребенка-дошкольника в разных видах деятельности. Ее содержание условия объединяется вокруг четырех основных блоков: «Познание». «Гуманное отношение», «Созидание», «Здоровый образ жизни».

Назначение блока «Познание» - помочь дошкольникам освоить разнообразные доступные им способы познания окружающего мира, развить познавательную активность,

Блок «Гуманное отношение ориентирует детей на доброжелательное бережное отношение к миру. Это понимание детьми жизненных потребностей. Всего живого, способность к сопереживанию и проявлению действенного участия к близким, сверстникам, другим людям, а также к животным и растениям.

«Инструментом» блоков «Познания» и «Гуманное отношение» служит содержанием блока «Созидание» назначение, которого помочь детям освоить разнообразные способы и пробудить стремление ребенка к творчеству.

Базовой основой для осуществления содержания программы является блок а «здоровый образ жизни». Его назначение - создать условия для полноценного физического развития, психического развития здорового ребенка в детском саду, помочь ему освоить гигиеническую культуру приобщить к здоровому образу жизни.

Большое влияние уделяется воспитанию ребенка в мире людей и предметов. Особый акцент сделан на приобщение детей к миру природы, на воспитание бережного отношения к природным объектам.

Специальный раздел посвящен задачам и содержанию развития речи детей и ознакомлению их с художественной литературой.

Важнейшая роль в воспитании дошкольников отводится освоению ими культуры деятельности, сотрудничества, творчества. Это тоже нашло отражение в программе.

В качестве методического приложения в программе «Детство» разработаны и апробированы, в базовых детских садах, опубликованы пособия для детских садов.

* + 1. **Программа «Радуга».**

Программа «Радуга»: рефлексивный анализ опыта разработки и внедрения.

Программа «Радуга», разрабатывается коллективом лаборатории дошкольного воспитания под руководством Т.Н. Дороновой, начиная с 1989 года. Новая программа создавалась по заказу Министерства образования России и прошла все необходимые этапы: от разработки экспериментальных материалов – через их экспериментальную проверку в дошкольных учреждениях 4 регионов России (Московская область, Тюменская область, Краснодарский край и Нижний Новгород) и последующую доработку - к массовому внедрению. Экспериментальная работа проводилась вместе с коллективом ученых и коллективом преподавателей – новаторов, которые в процессе работы дали много ценных замечаний, позволивших улучшить программу.

Каждый год лаборатория отчитывалась о своей работе, сдавая в издательство «Просвещение» в программу и руководств по воспитанию и развитию детей одной возрастной группы, а так же вела поисковую работу по следующей возрастной группе и готовила экспериментальные пособия по всем видам деятельности детей.

После окончания работы над программой для подготовительной к школе группы, был проведён анализ, показывающий в чем же состоит отличие «Радуги» от других программ, в чем ее новизна, какие шаги удалось сделать вместе с авторами тем педагогом, который работает по этой программе.

На сегодняшний день «Радуга» внедряется при непосредственном участии авторов в более чем 30 областях России. Она рекомендована Министерством образования России и обеспечена пособиями, выпускаемыми издательство «Просвещение».

Программа направлена на решение трех основных задач:

* сохранение и укрепление здоровья детей;
* создание в детском саду условий для современного и полноценно психического развития каждого ребенка;
* обеспечению возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Идеал, к которому стремятся авторы программы:

* свободные, самостоятельные, активные дети, способные отстаивать собственное мнение, достоинство и право на индивидуальность, проявляющие инициативу в деятельности и общении;
* интеллектуально-развитые имеющие собственные познавательные интересы;
* эмоционально отзывчивые на состояние других людей, а также на красоту окружающего мира и произведению искусства;
* открытие для общения со взрослыми и друг с другом;
* подготовительные к переходу к учебе и жизни в следующей «социальной ситуации развития» - школе.

Необходимо отметить, что в программе был впервые поставлен ряд задач, не поднимавшихся в более ранних программах, а также нашли свое методическое решение ряд проблем, которое ранние обозначались теоретической и методической литературе, но не были достаточно проработаны до уровня достаточных практических рекомендаций. Впервые была поставлена задача создания условий для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в детском саду, атмосферы психического комфорта. Ее решение потребовало пересмотра всей системы организации жизни и воспитательно-образовательного процесса в детском саду, дало реальный эффект снижения заболеваемости детей.

**Глава П. Задачи, методы, организация исследования.**

**2.1. Задачи исследования.**

На сегодняшний день разработано множество программ по физической культуре в дошкольных учреждениях, в том числе авторских и каждое из них имеет свои особенности. Согласно этому можно определить следующие задачи нашего научного исследования:

1. Изучить состояние вопроса по литературным источникам.

2. Выяснить и охарактеризовать современные требования, предъяляемые к программе по физической культуре в ДОУ.

3. Изучить передовой педагогический опыт и авторские программы по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) г.Ставрополя и сделать сравнительный анализ.

**2.2. Методы исследования.**

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы

исследования:

1. Метод получения ретроспективной информации (методы, характеризующие педагогические явления в прошлом). Среди этих методов были использованы следующие:

* анализ литературных источников;
* анализ архивных (документов), материалов.

Эти методы позволили определить степень и характер разработанности предшественниками вопроса о необходимости нового содержания физкультурного образования в дошкольных учреждениях.

1. Методы отбора текущей информации. Среди разнообразия этих методов был использован метод педагогического анализа и оценки, а так же обобщение педагогического опыта.
2. Беседа и опрос.

**2.3. Организация исследования**.

Все исследование, проводимое в рамках написания дипломной работы, проходило несколько этапов:

1. Выбор темы исследования (занял 1,5 месяца);
2. Выявление проблемной ситуации и постановка проблемы.

С целью выявления проблемной ситуации была проведена обзорно-аналитическая работа по анализу научных данных имеющих отношение к программированию учебного материала по физическому образования дошкольников.

1. Следующим этапом был сбор и обработка основного фактического материала, его группировка, анализ и обобщение.

На завершающем этапе основой, стала обработка материала по изучению передового педагогического опыта преподавания физической культуры в ДУ г.Ставрополя.

**Глава Ш. Результаты исследования передового педагогического опыта преподавателей по физической культуре в ДОУ г.Ставрополя.**

Целью исследования было, изучение программ и сравнительный анализ, использования в практике совместной работы ДОУ и начальной школы нетрадиционных подходов, средств оздоровления и физического воспитания детей. В исследовании был использован опыт работы преподавателей физической культурыв муниципальном дошкольном образовательном комплексе (МДОК) детского сада – школы № 54 «Золотой ключик», начальных классов школы – лицея № 17, школы-гимназии «ЛИК» г. Ставрополя. Нами были использованы методы опроса, беседы с воспитателями и учителями, изучение и организация методического и материального обеспечения педагогического процесса ДОУ № 54 «Золотой ключик» и в начальных классах школы – лицея № 17 г.Ставрополя.

Инновационные технологии в образовании послужили созданию новых образовательных учреждений - комплексов «ДОУ - начальная школа», которые имеют не только более разнообразные программы, традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей, но более эффективные условия для их реализации по сравнению с условиями начальной школы.

Так, в комплексе «ДОУ – начальная школа» наряду с традиционными подходами физической культуры и оздоровления детей в педагогический процесс ограниченно включены такие нетрадиционные подходы и средства оздоровления детей, как элементы китайской системы У-ШУ, индийской – Хатха-йоги, дыхательной гимнастики, точечного массажа, аутогенной тренировки, релаксационной гимнастики, корригирующего плавания и другие. Они включены как в различные организационные формы занятий, так и в самостоятельную деятельность детей. Эффективность их применения подтверждается положительной динамикой показателей состояния здоровья детей, уровня физического развития и двигательной подготовленности за последние годы.

Анализ подготовленности педагогов к реализации оздоровительных задач и подходов показывает их различный уровень в комплексе «Детский сад – начальная школа» № 54 и лицея № 17 г.Ставрополя. Это обусловлено, во-первых, четко спланированной системой работы с педагогическими коллективами комплекса» «ДОУ – начальная школа» № 54 «Золотой ключик». В отличие от них, в лицее № 17 нет единого подхода к реализации оздоровительных программ, охватывающего весь педагогический процесс. Если на уроках физической культуры и в других формах физического воспитания в ДОУ №54, проблемы здоровья рассматриваются систематично, то на общеобразовательных уроках в лицее №17, оздоровительное воздействие осуществляется эпизодически. Касается это не только вопросов личной и общественной гигиены, режима дня школьника, формирования правильной осанки, а и внедрения новых нетрадиционных видов физкультурной деятельности. В частности, малые формы физической культуры, обеспечивающие нормальный двигательный режим детей, практически отсутствует.

В комплексе «ДОУ – начальная школа» на протяжении последних лет работа с детьми базируется на основе региональной программы дошкольного образования «Планета детства», в частности, его валеологического блока. Эта программа предполагает реализацию оздоровительной и образовательной работы как единого валеологического аспекта в деятельности всех служб и педагогического коллектива.

Вместе с тем, не в одной из известных нам программ дошкольного образования авторами не уделено должного внимания такому важному, на наш взгляд аспекту, как физкультурное образование. Нельзя не согласиться, что формирование физической культуры личности, как и формирования общей культуры необходимо начинать с дошкольного возраста.

Физкультурное образование дошкольников будет решаться значительнее эффективнее в том случае, если параллельно с работой по физкультурному образованию детей в детском саду, физкультурное образование получат и их родители.

Только лишь совместными усилиями работников детских садов и родителей можно добиться значительных успехов в формировании осознанных мотиваций и таких же потребностей для занятий ребенка физическими упражнениями.

В ходе исследования большой интерес вызвала комплексная программа «Образование и здоровье», школы-гимназии «ЛИК», города Ставрополя.

Основой программы «Образование и здоровье», явилась комплексная программа «Образование и здоровье» г. Ставрополя на 1999-2001 год, материалы региональной научно-практической конференции « Здоровый город - здоровые дети», Закон РФ «Об образовании», санитарные нормы и правила утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ и Госэпидем надзором, программа развития образования в г. Ставрополе в 1998-2000г.г.

Объектами программы «Образование и здоровье» школы НОУ «ЛИК», являются учащиеся школы, педагогический коллектив, семьи учащихся и педагогов, общественные организации.

Целью программы является:

* повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся;
* осознанное отношение учащихся и их родителей к их состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
* создание оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

Основные направления программы:

* создание блока данных состояния физического и психического здоровья учащихся школы, с целью последующей медико-психолого- педагогической коррекции;
* организация здорового образа жизни учащихся, и их семей, разработка системы мероприятий по дополнительному образованию детей и организации досуговой деятельности учащихся;
* решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
* разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала по тематике сохранения здоровья учащихся.
* Формирование валеологического мышления участников педагогического процесса (ученик, учитель, родители);
* Изучение передового социально-педагогического и медицинского опыта по оздоровлению детей.

Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта:

* совместная работа учителей ФК и медработников по укреплению здоровья детей средствами ФК;
* использовать систему тестирования уровня физической подготовленности детей;
* создание сети лечебных физкультурных групп для детей с ослабленным здоровьем;
* проведение массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий («Праздник утренней зарядки», «Масленица», «Один день в армии», «День здоровья», «Золотая осень» и др);
* оздоровительный бег и ходьба, босохождение;
* самостоятельная двигательная активность детей выполнение домашних заданий;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
* туристические походы совместно с родителями;
* фитотерапия;
* подвижные игры на свежем воздухе.

**Теоретические и практические блоки программы.**

*I.**Физическая культура.*

* 1. ФК общества и человека, понятие ФК личности.
  2. Укрепление здоровья всеми средствами ФК.
  3. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

1. *Психолого-педагогические основы.*
   1. Использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.
   2. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (плавание, лёгкая атлетика, гимнастика).
   3. Развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, координации движений, гибкости, силы).

*Ш. Медико-биологические основы.*

1. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
2. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели).
3. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных мероприятий (массаж) при организации и проведении физкультурных занятий.
4. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Смысл занятий физической культурой, по данной программе, состоит в привитии ребёнку культуры сознательного и грамотного отношения к своему телу, к своему здоровью, чтобы каждый ребёнок полноценно развивался в соответствии со своими физическими кондициями

**Основные направления и задачи работы учителей образовательной области "Физическая культура" и "плавание" (гимназии «ЛИК»).**

В гимназии "ЛИК" разработана система физкультурной и лечебно -оздоровительной профилактической работы с дошкольниками с учетом следующих принципов:

* физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу, уровню физического развития и здоровья ребенка, а также доставлять ему радость;
  + двигательная активность должна нести в себе закаливающие моменты;
  + в комплекс физического воспитания включаются элементы дыхательной гимнастики, упражнения корригирующей гимнастики;
  + двигательная активность повышается за счет занятий плаванием, ритмикой и хореографией, продуманной организации самостоятельной детской деятельности ;
  + в практику работы внедряются диагностические методы;
  + режим дня соответствует физиологическим нормам длительности сна и бодрствования детей различных возрастов, организуется пребы­вание на свежем воздухе;
  + организация рационального питания.

В систему физкультурной работы вошли как традиционные формы:

утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после дневного сна, физкультпаузы и физкультминутка, подвижные игры на прогулке, так и нетрадиционные: работа кружков, дни здоровья, туристические походы, прогулки, использование в работе межпредметных связей, занятия ритмикой и хореографией, спортивные досуги и праздники.

Нестандартные варианты проведения физкультурной работы, использование тренажеров, элементы театрализации, музыкально-танце­вальных импровизаций все это позволяет повысить уровень прове­дения физкультурной работы, а разнообразие вариантов не дает угаснуть детскому интересу к физкультуре и спорту.

Курс физического воспитания начального общего, основного об­щего и среднего /полного/ общего образования предусматривает решение следующих задач:

- включение учащихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

* овладение системно-упорядочным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры; формирование потребности учащихся в физическом самосовершенст­вовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности.

**Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса. Анализ учебного плана программы.**

**1. Учебные занятия:**

• обязательные урочные занятия, предусмотренные учебным планом и включенные в учебное расписание;

• консультативные методические занятия, направленные на оказание учащимся методической и практической помощи в органи­зации и проведении самостоятельных занятий физкультурой и спортом.

2. **Внеучебные занятия:**

• физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня / динамическая пауза, физкультминутки, подвижные игры /.

- занятия в секциях по видам спорта;

- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия /"День здоровья", "Веселые старты", "Золотая осень "/'Масленица"/

Все это в совокупности обеспечивает необходимый объем организо­ванной двигательной активности учащихся

Имея в гимназии плавательный бассейн, максимально используется возможность массового обучения плаванию дошкольников и младших школьников /система обучения плаванию детей/.

В звене дошкольного воспитания она включает в себя:

- тестирование плавательной подготовленности детей, начиная с 3 лет

- разработку стандартов по плавательной подготовленности во всех возрастных группах;

- использование в практике обучения прогрессивных технологий и методик одновременного обучения спортивным и неспортивным спосо­бам плавания, обучение в ластах и др.;

- организация ежегодных водных праздников " День Нептуна ". В звене школьного воспитания / I- XI классы/ используется:

- проведение тестирования плавательной подготовленности;

- установление стандартов по плавательной подготовленности:

для учащихся ЦКГУ классов - 25м. /без учета времени/,

- внедрение наиболее прогрессивных технологий;

- организация ежегодных водных праздников "Умею плавать ".

Обучение плаванию детей с различными нарушениями здоровья при учете индивидуальных особенностей каждого не только приносит успех

в обучении, но и улучшает самочувствие детей.

Учебно-воспитательный процесс образовательной области "Физи­ческая культура" осуществляется на основании комплексной учебной программы с направленным развитием двигательных способностей учащихся I-XI классов согласно временных требований к обязательному минимуму основного общего образования по школьному предмету "Физическая культура» и включает в себя теоретический, методический и практический разделы программы.

Содержание теоретического и методического раздела опреде­ляется требованиями к уровню подготовки учащихся формированием у них знаний основ физического воспитания, естественно научных основ ЗОЖ, истории физической культуры и спорта, спортивной тренировки, организационных основ физической культуры и спорта.

**Теоретический раздел** программы включает следующую примерную тематику:

Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей.

• История физической культуры и спорта, олимпийское движение.

• Научно-теоретические и методические основы физического воспи­тания.

• ЗОЖ и оздоровительная физическая культура.

Содержание **практического раздела** определено региональными ус­ловиями, материальной базой гимназии и включает в себя: упражнения

общефизической подготовки, основ гимнастики и акробатики, нетрадиционных видов гимнастики (йога, у-шу, аэробика, психорегулирующая гимнастика и др.), легкоат­летические виды спорта, спортивные игры (волейбол, баскетбол, фут­бол), подвижные игры, плавание / начальная школа/.

**Практический раздел программы**

/примерный учебный материал для уроков/.

• Занятия на материале общеразвивающих упражнений и элементов видов спорта.

• Занятия по сюжету.

• Занятия с использованием спортивно-игрового и соревновательно-игрового методов.

Занятия с элементами спортивных игр.

В звене дошкольного воспитания по программе «Плавание» предусмотрено:

тестирование плавательной подготовленности детей, начиная с 3 лет;

разработку стандартов по плавательной подготовленности во всех возрастных группах;

использование в практике обучения прогрессивных технологий и методик - одновременного обучения спортивным и неспортивным спосо­бам плавания, обучение в ластах и др.;

организация ежегодных водных праздников " День Нептуна ".

Обучение плаванию детей с различными нарушениями здоровья при учете индивидуальных особенностей каждого не только приносит успех в обучении, но и улучшает самочувствие детей.

Так же в программе особое место занимают:

занятия с элементами подвижных и народных игр;

занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощений;

* занятия с элементами спортивных танцев и танцевально-ритмичес­ких движений;
* занятия с учебно-тренировочной направленностью. « Профессионально-прикладная физическая культура.

Основные средства для развития физических качеств, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков включают упражнения аэробной направленности /бег трусцой, кросс/, упражне­ния силовой направленности /с отягощениями, в висах и упорах/, средства скоростно-силовой направленности /скоростной бег, метания, прыжки и прыжковые упражнения/, средства по совершенствованию коор­динационных способностей /спортивные и подвижные игры, народные иг­ры, равновесие, элементы акробатики. аэробики/.

Самое ценное в передовом опыте школы-гимназии «ЛИК», то что в занятия включаются **методы активизации** процесса обучения.

Преподаватели- новаторы считают, что особыми приёмами вовлечения детей в учебный процесс является:

* *постановка проблемных вопросов на занятиях*, например, для чего предназначено какое-либо действие? Почему первое и последнее упражнение гигиенической гимнастики выполняется на потягивание и дыхание? Какие мышцы следует укреплять, чтобы осанка была правильной и красивой? и др.;
* *методы анализа и самоанализа,* анализ может проводится самим ребёнком или его товарищами наблюдавшими за его выполнением упражнения. При этом формируются понятия о правильном выполнении упражнения, развивается речь, активизируются познавательные процессы и формируется адекватное отношение к своим движениям;
* *организационно-деятельностные игры,* сущность этого метода заключается в решении какой-нибудь проблемы /вопроса/ или нескольких проблем /вопросов/ одновременно путём так называемого «мозгового штурма». Например, предложить детям «Полёт на луну», с необходимостью выбрать для этого самые эффективные упражнения, которые понадобятся космонавтам при подготовке к полёту. Это развивает у ребёнка творческое воображение, умение самостоятельно принимать решение и др.
* *метод домашних заданий,* как групповой, так и индивидуальный способствует формированию самостоятельности и ответственности, а самое главное вовлекает родителей в учебный процесс.

**Выводы:**

1. Исследовав состояние вопроса, о существующих программах по физической культуре в ДОУ мы выявили, что в дошкольной педагогике наметился переход от стремления дать детям большой объем разрозненных знаний к раскрытию индивидуальных способностей и закономерностей возрастного как физического, так и психического развития.
2. В современной методической литературе стал широко использоваться термин, дошкольное физкультурное «образование», что свидетельствует об изменениях в подходе к содержанию работы с дошкольниками.

Еще П. Ф.Лесгафт обратил наше внимание на различие понятий «воспитание» и «образование» он подчеркивал, что образование всегда предполагает усвоение общих приемов работы, как в физической, так и в умственной деятельности. Современные программы по физической культуре большое внимание уделяют образовательной стороне, особенно это направление прослеживается в работе школы – гимназии «ЛИК» г.Ставрополя.

1. В результате изучения передового педагогического опыта преподавателей по физической культуре ДОУ № 54 «Золотой ключик» можно отметить нетрадиционные подходы, включенные в программу по физическому воспитанию дошкольников. Это нетрадиционные виды индийской гимнастики Хатха-йоги, дыхательной гимнастики, точечного массажа, аутогенной тренировки ( суггестия, релаксация), ритмической гимнастики и другие, что без сомнения положительно влияет на физическое развитие и на физкультурное образование дошкольников.

В ДОУ «ЛИК», на занятиях по физической культуре, успешно применяются методы активизации учебного процесса (проблемные ситуации, метод «мозговой атаки», метод домашних заданий и др.), которые способствуют развитию у детей осознанного отношения к занятиям, развитию их умственных и познавательных способностей, развитию речи.

В перечисленных выше ДОУ, преподаватели работают творчески, внедряя в учебный процесс инновационные технологии физкультурного образования.

Не только программа, но и каждый конспект занятия или спортивного праздника, помогут будущим специалистам физической культуры создавать свои творческие «проекты» и осознать неисчерпаемые возможности своей профессиональной деятельности.

**Литература:**

Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях. Материалы научно-практической конференции, Ставрополь, 1998.

.Бычкова А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М. Уч. пед., 1962 г.

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. М. Просвещение, 1983 г.

Дошкольное воспитание. Ж., № 41998, № 5 1999 г.

Дошкольное воспитание. Ж., № 3, 4, 5, 1996 г.

Дошкольное воспитание. Ж., № 6-8, 1997 г.

Кадетова А.В. Какой должна быть авторская программа по физиче скому воспитанию ФК в школе. 1994.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период до 2005 года. //Теория и практика физической культуры. № 4, 2001.

Осокина Т.И. , Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников. М. , Просвещение, 1996 г.

Осокина Т.И. , Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. М., Просвещение, 1996 г.

Похлебин В.П. Уроки здоровья. Книга для учителей (из опыта работ М., Просвещение, 1987 .

Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Учебное пособие для студентов пед. институтов. Под ред. А.В. Кинемана, Т.И. Осокиной. М., Просвещение, 1996 г.

Соблюдая основополагающие принципы. Физическая культура в школе, №8, 1991 .

Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение, 1971 г.

Теория и методики физического воспитания. Учеб. для студентов ффк. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990, с. 176-180.

Шишкина В.А. Движение+движение. Кн. для воспитателя дет. сада.-

М.: Просвещение,1992.

Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень - М.: Физкультура и спорт, 1987.