

Современные технологии физического воспитания детей дошкольного возраста

Прохорова Ольга Игоревна

Заведующий кафедрой психофизической культуры СУНЦ УрФУ





Ключевые понятия

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Ценностный потенциал физической культуры



Интеллектуальные ценности

Знания

Двигательные ценности

Освоенные двигательные навыки, личный физический потенциал ребенка.



Технологические ценности

Методики, комплексы упражнений.

Интенционные ценности

Сформированное желание ребенка заниматься физкультурой, его мотивация.

Мобилизационные ценности

Способность к самоорганизации, дисциплина, настойчивость, умение преодолевать неудачи.

Классификация современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Выделяют три группы:



Первая группа

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Ритмопластика
- Динамические паузы и физкультминутки
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Различные виды гимнастики: пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корректирующая и ортопедическая



Вторая группа

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Проблемно-игровые занятия (игротренинги, игротерапия)
- Коммуникативные игры – учат взаимодействовать в движении
- Занятия из серии «Здоровье» – формирование основ валеологической грамотности
- Самомассаж и точечный самомассаж – элементы рефлексотерапии



Третья группа

Коррекционные технологии

- Арт-терапия, сказкотерапия – интеграция движения и творчества
- Технологии музыкального воздействия и цветокоррекции
- Психогимнастика – развитие эмоциональной сферы
- Логопедическая ритмика – коррекция речевых нарушений через движение

Основные принципы инновационных подходов

01

Индивидуализация

Учет физической подготовки, здоровья и интересов каждого ребенка.

02

Игровая форма

Превращение занятия в приключение, использование сюжетно-ролевых игр.

03

Интеграция

Связь физического развития с познавательной, речевой, художественно-эстетической деятельностью.

04

Творчество

Предоставление детям возможности выбора движений, создание танцевальных композиций.

Направления инновационных методик в физкультурном занятии

- Круговая тренировка
- «Весёлый фитнес»
- Использование нестандартного оборудования
- Сказкотерапия
- Кинезитерапия
- Игровые технологии



Формирование осознанного отношения к движению: образ-цель и образ-результат

Современные технологии предполагают формирование у ребенка не просто навыка, а осознанного умения управлять своими движениями.

Задачи инструктора:


- Просить детей комментировать и планировать свои действия («Что ты делаешь?», «Как прыгнуть дальше?»).
- Формировать алгоритм анализа двигательной задачи: различение «могу» / «не могу», понимание связи «задача – результат – условия – последствия».

Три уровня осознанности:

1. **«Понимаю, что нужно сделать, и могу это сделать»** – уровень уверенного выполнения.
2. **«Понимаю, что требуется, но мне это не по силам»** – уровень адекватной самооценки и понимания своих границ.
3. **«Не знаком с ситуацией, могу попробовать с страховкой или отказаться»** – уровень осторожности и ответственного отношения к риску.

Инструктор в современном процессе физического воспитания

- ☐ Разрабатывает разнообразные и интересные программы
- ☐ Обеспечивает безопасность и эмоциональный комфорт
- ☐ Владеет широким арсеналом технологий и умеет их комбинировать
- ☐ Проводит диагностику (2 раза в год) и на ее основе строит индивидуальную и коррекционную работу
- ☐ Взаимодействует с воспитателями и родителями, пропагандируя ценности физической культуры

 **Применение современных технологий в физическом воспитании дошкольников позволяет:** повысить мотивацию детей к занятиям, оздоровить организм и развить физические качества, сформировать осознанное, творческое отношение к двигательной деятельности, воспитать личность, готовую к ведению здорового образа жизни.

Принципы физического воспитания

Общепедагогические принципы

1 **Принцип осознанности и активности**
Задачи: формирование телесной рефлексии, развитие умения самостоятельно решать двигательные задачи, стимулирование творческого подхода к движению.
Методы реализации: объяснение, анализ движений, привлечение детей к организации игр.

2 **Принцип систематичности и последовательности**
Задачи: постепенное усложнение материала, чередование нагрузки и отдыха, преемственность между этапами обучения.
Методы реализации: ежедневные занятия, использование подготовительных и подводящих упражнений.

3 **Принцип наглядности**

- Непосредственная наглядность (показ упражнения педагогом)
- Опосредованная наглядность (использование пособий, видео, графиков)

Методы реализации: демонстрация движений, использование иллюстраций, видеоматериалов

Общепедагогические принципы

4 Принцип доступности и индивидуализации

- Подбор посильных упражнений
- Постепенное увеличение сложности заданий
- Дифференцированный подход к детям с разным уровнем подготовки

Методы: тестирование, наблюдение, адаптация нагрузки

5 Принцип повторения

- Многократное и систематическое выполнение двигательных действий
- Формирование и автоматизация двигательных навыков
- Закрепление и совершенствование техники движений
- Развитие физических качеств
- Создание прочного динамического стереотипа
- Повышение уверенности в себе и снижение психического напряжения

Методы: повторный метод выполнения упражнений, игровые упражнения, круговой тренинг, использование подготовительных и подводящих упражнений

Специальные принципы

Принцип непрерывности Задачи: постоянное развитие морфофункциональных свойств организма, систематическое чередование нагрузок и отдыха.	Принцип постепенного наращивания нагрузок Задачи: адаптация организма к возрастающим требованиям, стимулирование прогресса в физическом развитии.	
Принцип цикличности Задачи: закрепление двигательных навыков, повышение тренированности организма.	Принцип возрастной адекватности Задачи: соответствие содержания занятий возможностям ребенка, оптимизация процесса физического воспитания.	
Принцип всестороннего и гармонического развития личности Задачи: формирование психофизических способностей, воспитание интереса к физической культуре.	Принцип оздоровительной направленности Задачи: подбор упражнений, укрепляющих осанку, мышцы, сердечно-сосудистую систему, создание условий для эмоционального благополучия.	Принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения Задачи: обеспечение эффективного усвоения материала, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Соблюдение принципов позволяет: обеспечить оздоровительную направленность занятий, сформировать у детей осознанное отношение к физической культуре, подготовить ребенка к дальнейшему обучению в школе.

Ключевые принципы современного занятия

Отказ от жесткого учебно-дисциплинарного подхода

Принцип «Равный – равному»

Принцип дифференциации и индивидуализации

Трехчастная структура занятия:

Вводная часть (3–5 минут)

«Запускаем двигатель и интерес»

Цель: создать мотивацию, эмоционально настроить детей

Методы и приемы

- Наглядный
- Словесный
- Практический
- Использование ИКТ (короткие (1–2 минуты) видео и интерактивные презентации)

Основная часть (15–20 минут)

«Пик активности»

Цель: развитие физических качеств, обучение новым двигательным навыкам, активное взаимодействие.

Структура: комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение новым движениям, подвижная игра высокой интенсивности.

Заключительная часть (3–5 минут)

«Успокоение и осмысление»

Цель: восстановить дыхание и пульс, снять мышечное напряжение, подвести итоги.

Включает: упражнения на восстановление дыхания, релаксацию, рефлекссию (подведение итогов).

Создание развивающей предметно-пространственной среды на физкультурном занятии

По ФГОС ДО среда должна быть **содержательной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.**

Игра решает комплекс задач

Оздоровительные

Развитие физических качеств

Образовательные

Формирование двигательных умений и навыков, получение знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные

Воспитание воли, настойчивости, дисциплины, умения работать в команде, толерантности.

Классификация игр в физическом воспитании

1

Сюжетно-ролевые игры

Сущность: В основе лежит определенный сценарий и распределение ролей

Педагогический потенциал: развивают воображение, эмоциональную сферу, учат следовать правилам и взаимодействовать в рамках заданной роли.

2

Подвижные игры

Сущность: Игры с четко сформулированными двигательными заданиями, но без сложного сюжета. Основная цель — двигательная активность.

Педагогический потенциал: Идеальны для развития физических качеств, совершенствования базовых движений (бег, прыжки, метание).

3

Игры -эстафеты

Сущность: Командные соревнования с последовательным выполнением двигательных заданий и передачей очереди.

Педагогический потенциал: воспитывают командный дух, ответственность за результат, скорость реакции. Позволяют отрабатывать конкретные технические элементы (ведение мяча, кувырок, прыжок в длину).

4

Народные игры

Сущность: игры, передающиеся из поколения в поколение, отражающие культурные традиции.

Педагогический потенциал: помимо физического развития, несут в себе мощный воспитательный и культурный заряд, учат традициям.

Пример: Русская народная игра "Горелки", «Городки»

5

Игры с правилами

Сущность: широкая категория, куда входят игры со строго регламентированными условиями. Это переходная ступень к спортивным играм.

Педагогический потенциал: учат дисциплине, самоконтролю, стратегическому мышлению и неукоснительному следованию договоренностям.

Технология проблемно-игрового обучения

Это педагогический подход, который соединяет в себе **игровую мотивацию и необходимость решать мыслительные задачи.**

Сущность

Педагог создает проблемную ситуацию, для выхода из которой требуется не только физическое действие, но и интеллектуальное решение.

Алгоритм

1. Постановка проблемы
2. Выдвижение гипотез
3. Поиск решений и их реализация
4. Рефлексия

Квест-технологии

Квест (от англ. quest — "поиск") — это одна из самых современных и популярных игровых форм.

Сущность

Занятие строится как приключение или миссия с последовательным выполнением двигательных заданий ("станций"). Переход на следующую станцию возможен только после успешного выполнения задания на предыдущей.



Введение в легенду

Маршрутный лист (карта)

Станции-задания

Финальная цель

Детский фитнес

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на укрепление здоровья и развитие ребенка через физическую активность с использованием современных, технологий.

Цели

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
- Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Развитие физических качеств
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи

- **Оздоровительные:** развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.
- **Образовательные:** обучение новым двигательным действиям, развитие пространственных представлений
- **Воспитательные:** воспитание дисциплины, смелости, инициативы.

Базовые направления детского фитнеса в ДОО



Зоологическая гимнастика

Суть: Выполнение упражнений, имитирующих движения животных.

Польза: Развитие межполушарного взаимодействия, координации, силы крупных мышечных групп, гибкости. Профилактика плоскостопия.

Методика: Используйте образные загадки, создавайте полосы препятствий «Зоопарк».



Степ-аэробика (адаптированная)

Суть: работа на невысоких (10–15 см) платформах.

Польза: Развитие чувства ритма, координации, кардио-респираторной системы.

Методика: начинайте с простых шагов («Basic Step»), без сложных связок. Главное – ритм и безопасность.



LOGO-гимнастика

Суть: Комплексы общеразвивающих упражнений, в которых дети своими телами формируют буквы, цифры, геометрические фигуры.

Польза: Развитие памяти, внимания, пространственного мышления. Закрепление учебного материала.

Методика: можно связывать с лексической темой



Йога для дошкольников

Суть: Выполнение простых асан в сюжетном контексте.

Польза: Развитие гибкости, эмоциональной саморегуляции, концентрации внимания. Обучение диафрагмальному дыханию.

Методика: Важен образ и положительный эмоциональный фон.



Фитбол-гимнастика

Суть: упражнения на больших упругих мячах.

Польза: создает «мышечный корсет», развивает вестибулярный аппарат, координацию, чувство равновесия. Оказывает вибрационный массажный эффект.

Методика проведения занятий по детскому фитнесу

01

Музыкальное сопровождение

- Темп: 120–125 ударов в минуту (для основных упражнений).
- Репертуар: детские песни, инструментальная музыка, современные ритмы. Музыка должна быть фоном, а не отвлекать.

02

Дозировка нагрузки

- Контроль пульса
- Субъективные показатели: обращайте внимание на цвет лица, дыхание, потливость.

03

Безопасность – ПРИОРИТЕТ

- проверка инвентаря перед каждым занятием.
- достаточная площадь, отсутствие скользкого пола.
- индивидуальный подход: учет особенностей здоровья

Здоровьесберегающие практики в работе инструктора по физическому воспитанию ДОО

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Задачи: Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Методы и приемы:

- Упражнения для формирования правильной осанки: Статические, Динамические
- Профилактика плоскостопия (использование нестандартного оборудования): Массажные коврики и дорожки. Массажные мячики (су-джок). Массажные палки и валики. Специальные упражнения

Дыхательная гимнастика

Задачи: Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение жизненной емкости легких. Профилактика простудных заболеваний за счет улучшения вентиляции легких и укрепления иммунитета. Обучение правильному ритмичному дыханию.

Методики:

- Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой (адаптированный для детей комплекс): «Ладшки», «Погончики», «Насос»
- Игровые методики: «Задувай свечу», «Снежинки», «Мыльные пузыри», «Ветерок», Звуковые упражнения

Пальчиковая гимнастика и элементы самомассажа

Задачи: Развитие мелкой моторики, что напрямую стимулирует речевые центры мозга. Подготовка руки к письму. Снятие мышечного напряжения в кистях рук. Развитие тактильной чувствительности.

Формы работы: Пальчиковые игры со стихами. Упражнения без речевого сопровождения. Самомассаж с массажными мячиками (су-джок). Самомассаж пальцев и ладоней

Гимнастика для глаз

Задачи: Профилактика зрительного утомления. Укрепление глазодвигательных мышц. Совершенствование координации движений глаз.

Упражнения (проводятся в течение 2-3 минут): «Бабочка», «Часики», «Рисуем носом», «Жмурки», Тренировка аккомодации

Технологии обучения самоконтролю: «Разговор с телом»

Задачи: Формирование у ребенка элементарных навыков оценки своего состояния. Развитие телесного и эмоционального интеллекта. Обучение приемам саморегуляции.

Методы и приемы: «Устал / Не устал». «Разговор с телом» (элементы психогимнастики). Простейшие навыки оценки состояния