

# 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.



## Итенционные 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, корrigирующая 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: различие «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

### Принцип осознанности и активности

1

**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.

### Принцип систематичности и последовательности

2

**Задачи:** постепенное усложнение материала, чередование нагрузки и отдыха, преемственность между этапами обучения.

**Методы реализации:** ежедневные занятия, использование подготовительных и подводящих упражнений.

### Принцип наглядности

3

- 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 моррофункциональных 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, рефлексию (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

## Сюжетно-ролевые игры

1

**Сущность:** В основе лежит определенный сценарий и распределение ролей

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

## Подвижные игры

2

**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).

## Игры-эстафеты

3

**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).

## Народные игры

4

**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»

## Игры с правилами

5

**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



## Фитбол-гимнастика

**Суть:** упражнения на больших упругих мячах.

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



## 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.

# 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): «Ладошки», «Погончики», «Насос»
- Игровые методики: «Задуй 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