

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В РАЗНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ
НОРМАТИВОВ ГТО В ДО**

Ю.И. Акульшина

*ГБДОУ детский сад № 73 Красносельского района,
Санкт-Петербург*

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Физически хорошо подготовленные дети имеют хорошую осанку и внешний вид, нормальный вес, лучше спят, быстрее оправляются от болезней и травм, имеют большую выносливость, лучше приспосабливаются к неблагоприятным условиям, сопротивляются стрессам, они лучше двигаются. Кроме этого у них выше умственные способности, с хорошо управляемыми процессами возбуждения и торможения в головном мозге. То есть нервная система ребенка готова к восприятию повышенных нагрузок. И специалисты доказывают это с помощью таких тестов, как проба Воячека. Основной задачей является создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в ДОУ, а также сделать все возможное, чтобы эта развивающая здоровьесберегающая среда присутствовала в полном объеме и в семье. Для этого инструктору по физической культуре и педагогическому коллективу в целом необходимо активно работать с

семьей, вовлекая их в физкультурно - оздоровительную деятельность и с помощью различных мероприятий, организованных в ДООУ пропагандировать здоровый образ жизни. Общество, государство после семьи и ДООУ является третьим наиболее важным источником, способным обеспечить необходимую физическую подготовку дошкольников и школьников. Государственная программа ГТО, возрождаемая в стране нацелена на развитие массового спорта, она призвана обеспечить детей преподавательскими кадрами, оборудованием и спортивными сооружениями в территориальном доступе.

Современные дети сильно отличаются от поколения их родителей и еще сильнее - от бабушек и дедушек. Никогда в истории человечества дети не сидели столько времени в добровольной неподвижности, как в наше время. И виной тому всевозможные электронные устройства- планшеты, телефоны, компьютер и телевизор. А в условиях мегаполиса прогулки и игры во дворе сведены к минимуму, как и общение с родителями, занятых на работе.

Поэтому очень важно находить такие методы и приемы обучения воспитанников, которые бы способствовали развитию двигательных навыков с задействованием всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации. Включив элементы ежедневного игрового тренинга в режим дня ребенка, можно сделать его естественным образом жизни детей как в ДООУ так и в семье. И только создав такую постоянную двигательную базу можно достичь успеха в введении нормативов ГТО и в подготовке на следующую, школьную ступень освоения физических навыков и нормативов ГТО. Ведь именно в дошкольный период, период интенсивного роста и созревания, закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека.

Двигательный игротренинг раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к

движению, как к предмету игрового экспериментирования.

Игротренинг - это использование игровых методик творческого развития детей, которые способствуют максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия.

Игра – одна из ведущих видов деятельности ребенка в дошкольном детстве. В игре ребенок сам стремится научиться тому, что он еще не умеет, в игре происходит непосредственное общение со сверстниками, развиваются нравственные качества.

В играх у детей синхронно функционируют три составляющие: подсознание, разум, фантазия. Дети живут и развиваются играя, мир образов естественен для них и именно поэтому так важно реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка.

Игра является сквозным механизмом развития ребёнка (пункт 2.7. ФГОС ДО), посредством которой реализуется содержание пяти образовательных областей. Конкретное содержание игровой деятельности зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется задачами и целями Программы, это отражено в Стандарте дошкольного образования. В пункте 2.7. ФГОС ДО определены особенности развития игровой деятельности ребенка дошкольного возраста, его игровой деятельности.

В настоящее время существует много современных методик развития двигательных качеств детей с использованием элементов двигательного игротренинга. Для работы в нашем саду были отобраны наиболее эффективные и совпадающие с направлениями работы наших педагогов:

- Игротерапия
- Двигательная сказкотерапия
- Фитбол – гимнастика
- Игровой стретчинг
- Зверобика
- Ритмическая гимнастика

- Использование фольклора

Включены авторские программы и технологии:

- Технология «Играйте на здоровье» Л.Н.Волошина
- Двигательный игротренинг А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой
- Игровой стретчинг А.Г. Назаровой
- Зверобатика С.В. Реутского
- Подвижные игры В.Л. Страковской.

Мною были разработаны парциальные программы с включением отобранных методик и технологий: программы по ритмической гимнастике «Бэби - Данс», по фитбол-аэробике «Волшебный мяч», игровая программа для малышей и их родителей «Растем здоровыми», программа «Школа туризма», разрабатываются и внедряются такие технологии как квесты и геокешинг.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. Этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм двигательного игротренинга. Во время игровых занятий по физическому воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Немногие переживания в жизни ребенка могут быть такими запоминающимися, яркими и радостными, столь важными для формирования характера, как те, что связаны с участием в спортивных командных соревнованиях. Спорт и физкультура учит детей сотрудничеству, взаимопомощи, самоконтролю, воле к победе и дисциплине. Учит ребенка ценить время, ставить и добиваться поставленной перед собой цели в большей степени, чем любые другие занятия в жизни ребенка, вместе взятые. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка. Но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее

использования.

Также, при выборе видов двигательной активности необходимо учитывать готовность каждого ребенка к данным упражнениям, а для этого они должны быть достаточно вариативны, т.е. быть способными к упрощению и усложнению. Занятия спортом, как и занятия физическими упражнениями должны приносить ребенку радость. Не стоит стремление к победе ставить главной целью во всех игровых заданиях, подвижных играх. Главное в них - физическая подготовка, воспитание командного духа, доброжелательности, взаимовыручка, умение вести себя достойно в стрессовой ситуации.

Все виды спорта и игры, которые требуют движений, помогают развивать двигательные навыки и чем больше видов спорта и различных игр пробуют дети, тем лучше это влияет на их развитие. Важно только следить, чтобы упражнения и игры на развитие двигательных качеств, подбирались гармонично и равномерно присутствовали в планировании двигательной деятельности. Педагогами и психологами давно доказано, что хорошо организованная игра сама по себе - лучшее средство достижения детьми эстетического наслаждения от творческого напряжения своих интеллектуальных и физических сил.

Очень эффективным методом развития двигательных качеств и повышения интереса детей к физкультурным занятиям является квест.

Квест, с его почти безграничными возможностями, оказывает неоценимую помощь педагогу, предоставляя возможность разнообразить воспитательно-образовательный процесс, сделать его необычным, запоминающимся, увлекательным, веселым, игровым. Квест - игры, проводимые на природе несут еще больший оздоровительный эффект и дают возможность использовать в полном объеме элементы туризма, а также экологическое и нравственно- патриотическое воспитание. Образовательная деятельность в формате геокешинга и квестов замечательно вписывается в концепцию, заданную ФГОС ДО: поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства,

как важного этапа в общем развитии человека, реализация программ дошкольного образования в специфических для дошкольников форме - в игре, познавательной и исследовательской деятельности, творческой активности.

Для обеспечения эффективности физкультурной работы большое значение имеет развивающая среда - она должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной, дополненной нетрадиционным оборудованием. Это могут быть фитболы, степы, детский игровой парашют, различное нетрадиционное оборудование.

Особенности физиологического и психического развития детей, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения корректив в содержание, систему и методику обучения. И здесь на помощь педагогам приходят нетрадиционные, инновационные авторские методики. Однако право свободного выбора форм, средств, методов работы должна гарантировать действительно высокие конечные результаты здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными. Это обязывает инструктора уметь определить ближайшую зону физического и двигательного развития детей, находить наиболее результативные средства, объединяя их в систему, уметь оценивать эффективность используемых методик, анализировать и систематизировать полученные от мониторинга данные.

Двигательный игротренинг как форма здорового образа жизни раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования и создает условия и имеет все возможности для решения педагогических задач и, конечно же, это важный шаг к повседневному произвольному росту интереса у детей к высокой культуре физического развития.

Литература

1. *Потапчук А.А., Овчинникова Т.С.* «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: Речь, 2009. – 176 с.
2. *Реутский С.В.* Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. - СПб.: Речь, 2009. – 160 с.
3. *Осокина Т.И.* Игры и развлечения детей на воздухе. — М.: Просвещение, 1983. — 224 с.
4. *Эльконин Д.Б.* Психология игры. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. - 360 с.