ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТЕРЛИТАМАКСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РЕФЕРАТ

на тему: «Формы и методы работы воспитателя по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста»

|  |
| --- |
| Выполнила студентка |
| группы ДО-47 |
| Ярыгина Елена Васильевна. |

Стерлитамак, 2021

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………..3

Основная часть. Теоретические основы физического развития детей старшего дошкольного возраста……………………………………………….…………..5

1.1. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста………………………………………………………...…………………5

1.2. Организация работы с детьми старшего дошкольного возраста…………………………………………………………………………..13

Заключение………………………………………………………………………28

Список литературы………………………………………………………………29

**Введение**

Значение физического развития детей дошкольного возраста невозможно переоценить. Это обусловлено тем, что физическое развитие отвечает за целостное развитие здорового, активного ребенка, который владеет разнообразными движениями, способен самостоятельно контролировать свою двигательную активность, а также подготовлен к обучению в школе и к разносторонней творческой деятельности. Ни в какой другой период жизни физическое развитие не связано так тесно с общим развитием, как первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Особое значение в процессе физического развития имеет старший дошкольный возраст, так как дети становятся выносливее, могут осознанно подходить к выполнению физических упражнений и основных видов движений.

Проблематикой физического развития занимались ученые Е.А. Аркин, А.И. Быкова, В.В. Гориневский, А.В. Кенеман, П.Ф. Лесгафт, И.А. Метлов, Т.И. Осокина, **Э.Я. Степаненкова,** В.А. Сухомлинский, Д.В. Хухлаева, Г.П. Юрко. Большинство исследователей отмечают, что потребность в движении составляет одну из двух основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что одним из важных компонентов физического развития дошкольников является здоровье, от этого зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Е.А. Аркин отмечает, что в системе физического развития и воспитании движений дошкольников игре должна принадлежать основная роль. Даже чисто гимнастическим упражнениям, т. е. упражнениям ограниченной группы мышц, вполне целесообразно иногда придавать игровой характер.

Проблеме физического развития детей дошкольного возраста в практике работы дошкольных образовательных организаций уделяется достаточное внимание, но анализ результатов физического развития отдельных дошкольников показывает, что у части детей не сформированы двигательные навыки в лазании, прыжках, слабая работоспособность, при выполнении упражнений действуют только по подражанию.

Вместе с тем, в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма и в общем негативно сказывается на результатах физического развития старших дошкольников.

Наличие данных противоречий свидетельствует о необходимости исследования проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Основная часть. Теоретические основы физического развития детей старшего дошкольного возраста**

* 1. **Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста**

Для того чтобы раскрыть особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста, рассмотрим содержание понятия «физическое развитие».

**Физическое развитие, по определению Э.Я. Степаненковой,** – **динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т. п.) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства** [27, с. 8].

Физическое развитие Д.В. Хухлаевой определяется как процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма, их пропорций, созревание различных органов, систем на определенном этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [30, с. 7].

Данный процесс предполагает обеспечение заинтересованности детей к правильному отношению к спорту, питанию, закалке и другим этапам. Для образования такие процессы необходимы, так как формируют верный образ и восприятие тех или иных действий. Данный подход является особенно важным в дошкольный возрастной период, ведь именно в это время дети особенно заинтересованы в познании и освоении новой информации, навыков и умений.

Физическое развитие очень важный показатель здоровой нации. Необходимо заботиться о нем с детства, прививать любовь к физкультурным занятиям с дошкольного возраста [24, с. 25].

В ФГОС дошкольного образования определены основные положения, касающиеся физического развития детей дошкольного возраста. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) [28].

Физическое развитие детей дошкольного возраста возможно, если учитывать возрастные особенности детей. Дети старшего дошкольного возраста характеризуются следующими психофизическими особенностями.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы [1, с. 150].

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр [13, с. 116].

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру [22, с. 113].

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей [23, с. 111].

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки) [29, с. 175].

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят [22, с. 56].

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц [32, с. 196].

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» [25, с. 89].

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает [26, с. 116].

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения [22, с. 152].

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр [6, с. 150].

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту [7, с. 85].

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания, поэтому важна правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – ее больше [12, с. 72].

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2-1,6 км. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (1З-15 мин) [30, с. 150].

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются, в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры [32, с. 15].

Двигательная деятельность ребенка становится более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями (ходьбой, бегом, метанием, лазанием, ползанием), им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений [25, с. 110].

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснений у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом [27, с. 170].

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологических и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств [25, с. 170].

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а так же благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. [26, с. 150].

Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. [30, с. 123].

Достигаемый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Движения у ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения 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 [18, с. 117].

Таким образом, особенности физического развития детей шести лет связаны с развитием опорно-двигательной системы и формированием скелетно-мышечного каркаса тела ребенка и возросшими возможностями освоения основных видов движений и развития психо-физических качеств.

**1.2. Организация работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому развитию**

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. Выбор метода зависит от содержания образовательной деятельности, а так же от возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Метод – это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий [14, с. 159].

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимосвязанностью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку – осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает репродуктивный метод. Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях [32, с. 196].

Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности. Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствует не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно [27, с. 213].

Реализации творческих замыслов способствует метод творческих заданий. Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовывать свой замысел.

В теории физического воспитания используются также специфические методы.

Специфические, то есть методы, которые характерны только для процесса физического воспитания.

Метод строго регламентированного упражнения. Сущность этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объему и интенсивности. Также точно дозируются интервалы между упражнениями. Благодаря этому методу обеспечиваются оптимальные условия для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств [8, с. 287].

Игровой метод. Предполагает использование упражнений в игровой форме. В процессе игровых действий развиваются познавательные способности, морально-волевые качества, формируется поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в работе с детьми младшего дошкольного возраста [9, с. 56].

Соревновательный метод. Включает применение упражнений в соревновательной форме. Повышает интерес к физическим упражнениям, способствует их лучшему выполнению. У дошкольников развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Метод круговой тренировки. Заключается в том, что ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При помощи этого метода физическая нагрузка воздействует на различные мышцы, органы и системы организма [17, с. 196].

Широко используются в системе физического воспитания общепедагогические методы.

Общепедагогические, то есть методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

Словесные методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения [30, с. 189].

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относятся: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия); 3) активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы); 4) самостоятельная двигательная деятельность; 5) домашнее задание по физкультуре; 6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии) [17, с. 38].

Каждая из форм физического воспитания имеет и свое специфическое назначение: обучающее (занятие по физкультуре); организационное (утренняя гимнастика); стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки); активный отдых (досуги, дни здоровья, каникулы); коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа).

Физкультурные занятия – это основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей [12, с. 165].

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятие, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях [8, с. 211].

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться и в ходе выполнения физических упражнений.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

В детском саду утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей; велико так же ее организационное значение [23, с. 99].

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма [27, с. 199].

Подвижные игры широко используются в детском саду как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней (после полдника) прогулке. Кроме того, дети могут играть, объединяясь в небольшие группы утром (до утренней гимнастики), в перерывах между занятиями, на дневной и вечерней прогулку [8, с. 268].

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время года.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе, как форма работы, имеет различные варианты.

I вариант: проводится по типу физкультурных занятий. Здесь решается целый комплекс оздоровительных, образо­вательных и воспитательных задач. Проводятся они со всей группой одновременно (дошкольный возраст) или по подгруппам (ранний возраст).

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, упражнения разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце). При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность 80-85% [11, с. 46].

Однако ни в коем случае подвижные игры и физические упражнения на воздухе нельзя отождествлять с физкультурными занятиями. Главное отличие их в том, что первые проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей; важно обеспечить большее разнообразие видов и форм проведения [13, с. 219].

II вариант: комплекс из однотипных физических упражнений (так называемого тематического характера), например, только из основных движений или элементов одной нескольких спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей) или спортивных упражнений (лыжи, коньки и т. д.).

III вариант: подвижные игры – одна или 2-4 разной  
подвижности и на разные движения.

IV вариант: народные подвижные игры являются эффективным средством всестороннего развития детей, формируют у них положительное отношение к физической культуре и спорту, способствуют развитию двигательных умений и качеств [17, с. 136].

V вариант: комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, упражнения в основных видах движений). Например, подбираются различные упражнения в метании: 1) метания мяча малого размера (8-10 см) назад, в сторону и бег за ним; 2) подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием, ловля; 3) бросание мяча вдаль – кто дальше;4) прокатывание мяча по скамейке (одним толчком) – чей мяч дальше укатится.

VI вариант: сюжетные игры с движениями «Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и др.

VII вариант: игры с элементами спортивного ориентирования.

VIII вариант: индивидуальная работа с детьми.

VIIII вариант: самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве со стороны воспитателя.

Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60-70% ее продолжительности. Важно обеспечить разнообразие физических упражнений [18, с. 101].

В содержании подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений: основные движения (как правило, хорошо знакомые детям); элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь); общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например «Ровным кругом», «Сделай фигуру») [11, с. 47].

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии [13, с. 196].

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Утомление детей обычно наступает после 10-12 минуты. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин [13, с. 219].

Ребята выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба). Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей - глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления физкультминутку можно не проводить.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания [17, с. 141].

**Закаливание –** важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад [22, с. 234].

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

1. воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
2. сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
3. поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18-20°С)
4. ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
5. одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов [25, с. 187].

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Закаливание солнцем: продолжительность воздушной ванны в первые дни 2-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн – с 10 до 11 часов утра [34, с. 66].

Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах:

1. мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;
2. чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой.

Хорошо в плане закаливания себя зарекомендовала « Дорожка здоровья»: 1) резиновый коврик с шипами; 2) циновка; 3) коврик с шипами; 4) ребристая доска; 5) резиновый коврик с полосками 6) ящик с камушками [8, с. 224].

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию [1, с. 163].

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение [2, с. 369].

Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут. Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами [18, с. 111].

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовать 1-2 раза в месяц, длительность по 30-50 минут.

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением [5, с. 51].

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей.

Физкультурные праздники способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам [22, с. 267].

Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально- ритмических движениях. Широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков. Так, у чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения: малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, проявляя такие качества, как быстрота реакции, ловкость и гибкость [24, с. 131].

Праздники проводятся, начиная со средней группы, 2-3 раза в год и один на воде (в бассейне), длительность физкультурного праздника 1-1 час 20 минут. В мероприятиях могут участвовать и дети из соседнего детского сада. Темы праздников могут быть самыми разнообразные: «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка – зима», «Праздник Нептуна» и так далее [8, с. 311].

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивают детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются их достижениям, поддерживают хорошее отношение между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным победам. Воспитатель должен заботиться, чтобы все дети были вовлечены в действие, чтобы никто не оставался в стороне. Во время праздника необходимо обеспечивать высокую двигательную активность детей, при этом особое внимание должно уделяться малоподвижным, застенчивым детям, их необходимо чаще подбадривать, поощрять, оказывать помощь, давая возможность поверить в свои силы [10, с. 192].

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке детского сада, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе. От места проведения во многом зависят тематика и организация. При планировании и подготовке праздника необходимо:

- обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей, представителей микрорайона);

- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, а также приглашенных гостей;

- обозначить порядок подведения итогов конкурса и соревнований, поощрение участников праздника [12, с. 114].

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Дни здоровья и каникулы призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной активностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется. В теплое время года – вся жизнь детей переносится на открытый воздух [32, с. 387].

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям предлагают выполнить, различные веселые, задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть «полоса препятствий», загадывание загадок о спорте и так далее.

Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В неё включаются простейшие туристические походы, подвижные игры и упражнения, соревнования, конкурсы Целесообразно к этому приурочить внесение новых физкультурных пособий, двигательных игрушек. Красочное, необычное оформление территории детского сада, групповых участков способствует подъему настроения, повышению активности детей в играх [30, с. 278].

Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или физкультурный досуг

В дни каникул создаются оптимальные условия для ежедневной, самостоятельной двигательной деятельности детей, проводятся пешие походы, другие физкультурные мероприятия.

Двигательная активность считается врожденной потребностью человеческого организма. Особенно важна она для ребенка раннего и дошкольного возраста, когда формируются все системы и функции организма. Двигательный режим в детском саду складывается из органи­зованной и самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельное движение детей во всех группах должно составлять не менее 2/3 их общей двигательной активности. Критериями оценки двигательной активности являются: объем движений (в условных шагах), их продолжительность (во времени), содержание (разнообразие движений, форм и видов) [3, с. 201].

Потребность в движении индивидуальна, поэтому условно можно выделить в каждой группе детей большой, малой и средней подвижности.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты: организацию физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений; нужное количество, разнообразие, сменяемость пособий); закрепление в режиме дня специального времени для самостоятельной двигательной деятельности; владение воспитателем специальными опосредованными методами активизации движений детей [2, с. 385].

При руководстве самостоятельной двигательной деятельностью необходимо знать индивидуальные особенности двигательной активности детей.

Домашнее задание по физкультуре в полной мере можно рассматривать их в качестве одной из форм работы с родителями – коллективной, дифференцированной, индивидуальной. Такие задания строятся на доверии. Кроме заданий разрабатывается и методика их выполнения. Домашнее задание детям лучше давать в занимательной форме [5, с. 65].

Очень важно организовать помощь ребенку со стороны родителей. Но сделать это надо тактично, без назиданий и нравоучений.

Индивидуальная и дифференцированная работа как форма физического воспитания имеет своё специфическое назначение, – это коррекция физического и двигательного режима [17, с. 235].

Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют о том, как дети овладевают программой движений, приглашают участвовать в совместных физкультурных досугах и праздниках, рекомендуют, как организовать здоровый образ жизни в семье, предлагают специальную литературу, видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье [8, с. 301].

Таким образом, организация работы воспитателя по физическому развитию с детьми шестого года жизни заключается в эффективных методах (игровой, практический, соревновательный) и формах работы, таких как физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на улице, физкультурный досуг, день здоровья и в работе с родителями.

**Заключение**

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема физического у детей старшего дошкольного возраста достаточно хорошо исследована теоретически, но методически проработана не в полной мере. Исследованиями в данной области занимались зарубежные и отечественные педагоги и психологи: Э. Я Степаненкова, Е. Н. Вавилова, Д. В. Хухлаева, А. А. Завьялова, Н. Н. Кенеман, Н.Н. Кожуховой.

Именно физическое воспитание является основой всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. В старшем дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего физического развития.

Рассмотрев организацию работы воспитателя по физическому развитию детей старшего дошкольного, мы выявили что, наиболее эффективными формами и методами (практический, игровой) работы являются утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе, спортивные праздники и развлечения, работа с родителями.

**Список литературы**

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания пед. Институтов / Б.А. Ашмарина. – М. : Айрис-пресс, 1999. – 198 с.
2. Борисова М.М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников / М.М. Борисова, Л.А. Рыжкова, Н.Н. Кожухова. – М. : ИНФРА-М, 2019. – 508 с.
3. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р.И. Вавилова. – М. : Просвещение, 2016. – 220 с.
4. Веракса Н. Е. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. – М. : Мозаика-Синтез, 2019. – 368 с.
5. Воротникина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / И.М. Воротникина – М. : Энас, 2017. – 80 с.
6. Галигузова Л.Н. Физическое развитие / Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. – М. : Мозаика-Синтез, 2017. – **665** c.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов ДОУ / Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 2018. – 262 с.
8. Завьялова Т.П. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста. Учебное пособие для СПО / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – М: Юрайт, 2019 – 368 с.
9. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук. – Калининград : Калинингр. ун-т., 2017. – 71 с
10. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, **2017. –** 272 c.
11. Кириллова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе / Ю.А. Кириллова. – Изд.: Детство-Пресс, 2015. – С. 45-57
12. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: Владос, 2017. – 190 с.
13. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие / Н.Н. Кожухова, М.М. Борисова, Л.А. Рыжкова. – М.: ИНФРА–М, 2019. 312 с.
14. Козлова С.А. Дошкольная педагогика : Учеб. пособие для студ. сред. спец. пед. учеб. заведений/ С.А. Козлова, Т.А. Куликова – М: Академия, 1998. – 350 с.
15. Комарова Т.С. Дошкольная педагогика : Учебное пособие для СПО / Т.С. Комарова. – М. : Юрайт, 2017. – 217 c.
16. Кособуцкая Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая// Дошкольное воспитание. – № 6. – 2015. –С. 36-39
17. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ/ О.М. Литвинова. – Волгоград. : Учитель, 2017. – 238 с.
18. Микляева Н.В. «Физическое развитие дошкольников». Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Н.В. Микляевой, С.С. Прищепова. – М. : ТЦ Сфера, 2018. – 144 с.
19. Немов Р.С. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2016. – 512 с.
20. Немов Р.С. «Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. – 4-е изд / Р.С. Немов. – М.:  Гуманитар. Владос, 2015. – 640 с.
21. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 2015. – 165 с.
22. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И Осокина. – М. : Академия, 2013. – 320 с.
23. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2016. – 128 c.
24. Погожева А.В. Здорово быть здоровым 5-6 лет: Учебное пособие/ А.В. Погожева, Р. Ш. Мошнина, Е.Е. Клопотов. – М. : Просвещение 2019. – 144 с.
25. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб.пособ. для студ. сред. пед. учеб. Заведений / под ред. С.О. Филиппова. – М.: 2017.– 224 с.
26. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник/ Е.О. Смирнова. – М. : Кнорус, 2016.– 280 с.
27. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия**, 2017. –** 272 c.
28. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. , № 1155 – Москва: 2013 г. [Электронный ресурс] // Правовой портал Гарант 2020 . – . – Режим доступа : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/ – Загл. с экрана экрана (дата обращения 02. 05. 2020).
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов Ж.К., В.С. Кузнецова. – М. : Академия, 2016. – 264 с.
30. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 2011. – 320 с.
31. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. – М.: Университетское, 2015. –225 с.
32. Шебеко В.Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 511 с.
33. Щербаков Б.В. Некоторые особенности физического развития дошкольников / Б.В. Щербаков // Дошкольное воспитание. – № 6. – 2018. – С. 14-16.
34. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – М. : Юнити-Дана, 2016. – 98 с.