

УДК 371.72

**Организация физкультурно-оздоровительной деятельности
в дошкольных образовательных учреждениях**

Люлина Наталья Владимировна^{1,2}, доцент

Захарова Лариса Вячеславовна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

Аннотация. Процессы воспитания и обучения имеют огромное значение для формирования личности ребенка и неразрывно связаны с процессами развития. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка является физическое воспитание. В статье представлено исследование сущности физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на эффективное содействие физическому развитию и психофизической подготовленности детей дошкольного возраста. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность позволит удовлетворить естественную потребность в движении, развить качества, сформировать навыки и умения, которые благоприятно скажутся на индивидуальном развитии детей.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое развитие детей, двигательная активность, дошкольный возраст.

**Organization of physical and recreational activities
in preschool educational institutions**

Lyulina Natalia Vladimirovna^{1,2}, associate professor

Zakharova Larisa Vyatcheslavovna², candidate of pedagogic sciences, associate professor

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

Abstract. The processes of upbringing and education are of great importance for shaping a child's personality and are closely related to developmental processes. One of the most important means of raising a healthy child is physical education. The article presents a study on the essence of physical and health-improving activities aimed at effectively promoting physical development and psychophysical readiness in preschool-age children. Properly organized physical and health-improving activities will satisfy the natural need for movement, develop qualities, and form skills and abilities that will positively impact individual child development.

Keywords: physical education and health activities, physical development of children, physical activity, preschool age.

ВВЕДЕНИЕ. Здоровье детей, их полноценное морфологическое развитие и психофизическая подготовленность являются основными задачами в современном детском образовательном учреждении. Многие исследователи в последние годы констатируют отставание и задержку в развитии детей, что касается в первую очередь их физического развития и подготовки к обучению в школе [1, 2]. Активная двигательная деятельность стимулирует иммунитет ребенка и способствует всестороннему развитию. В период дошкольного возраста закладываются основы двигательной подготовленности и гармоничного физического развития [3, 4]. Дошкольный возраст является одним из важнейших этапов в физическом воспитании. При развитии и формировании детского организма должны учитываться основные анатомо-физиологические закономерности. В этой связи крайне важна правильная организация воспитания и всестороннего развития детей с ранних лет жизни, а также осуществление своевременной и качественной подготовки их к школе. До недавнего времени дошкольные учреждения имели возможность самостоятельно выбирать образовательную и оздоровительную программы. В ноябре 2022 года была утверждена новая Федеральная

образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), содержание которой направлено на обеспечение физического и психического развития детей в различных видах деятельности. Одной из структурных единиц программы является «Физическое развитие», предусматривающее как образовательную, так и воспитательную деятельность [5]. Для реализации структурной единицы «Физическое развитие» необходимо правильно организовать физкультурно-оздоровительную деятельность в рамках дошкольного образования, соответствующую содержанию и планируемым результатам ФОП ДО.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование включало анализ научной специализированной литературы и педагогическое наблюдение за физическим развитием и активностью детей. Организация занятий с физкультурно-оздоровительной направленностью проходит апробацию в дошкольном образовательном учреждении г. Красноярск. В учебно-воспитательный процесс дошкольного учреждения внедряются средства, методы и формы работы с детьми, направленные на физическое развитие и психофизическую подготовленность, формирование иммунитета и адаптационных механизмов, а также подготовку детей к школе. Большая часть занятий предполагает освоение нестандартного оборудования для развития вестибулярной устойчивости, глазомера, внимания и мелкой моторики, что активизирует мозговую деятельность. Для определения эффективности занятий необходимо проводить этапный, оперативный и текущий педагогический контроль, что позволит индивидуализировать выбор физических упражнений и их количество с учетом возможностей детей, а также оценить динамику уровня и состояния подготовленности детей в каждой возрастной группе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Существует множество условий и факторов, оказывающих влияние на здоровье детей. Одним из таких факторов является организация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Данная деятельность ориентирована на развитие физических, психических и личностных качеств, что позволит удовлетворить естественную потребность в движении, сформировать навыки и умения, благоприятно сказывающиеся на индивидуальном развитии детей. Физкультурно-оздоровительная деятельность является одним из ведущих направлений работы образовательных учреждений. Ее концептуальное положение заключается в том, что во время занятий учитывается и соответствующим образом корректируется индивидуальный стиль познавательной деятельности с учетом физического развития и психофизической подготовленности детей. Для осуществления определенных физиологических перестроек в организме требуется соответствующее количество повторений упражнений и тренировочных нагрузок. Ежедневная умеренная двигательная нагрузка должна составлять не менее 30-40 минут в день. Благодаря этому развивается не только двигательная сфера ребенка, но и когнитивные функции мозга, такие как внимание, память и мышление, что формирует представление о выполнении целостного движения различных актов, действий и деятельности. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышления [6].

Физкультурно-оздоровительная деятельность реализуется в три этапа. Все этапы имеют свою цель, задачи и предполагаемый результат, соответствующие целевым ориентирам ФОП ДО в зависимости от возрастной категории.

I этап – начальный. Данный этап реализуется у детей в возрасте 3-х лет. Цель работы на данном этапе – получение информации о функциональном, психофизиологическом состоянии детей и их готовности к обучению. Задачи: создать представление о целостном движении; обеспечить сознательное запоминание последовательности элементов движения. Предполагаемый результат – активизация двигательной активности детей в освоении пространственной среды.

II этап – базовый, предусматривает реализацию в возрасте от 4 до 5 лет. Целью данного этапа является ориентация на активную двигательную деятельность с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности. Применяемые физические упражнения носят преимущественно развивающий характер. Задача – сформировать последовательность элементов движения и мышечное ощущение от выполняемого действия. Предполагаемый результат на данном этапе – приобщение к доступным видам деятельности с использованием дифференцированного подхода. Основная функция дифференцированного подхода – адресная реализация педагогических принципов, направленных на обучение и воспитание с учетом оценки физического и психофизического состояния.

III этап – формирующий, реализуется в период с 6 до 7 лет. Данный этап ориентирован на гармоничное физическое развитие. Цель – удовлетворение потребности личности ребенка в рациональном двигательном режиме. Задачи: закрепление навыка, совершенствование техники различных движений, умение применять их в различных условиях. Предполагаемый результат – обеспечить необходимый уровень развития двигательных умений и навыков в соответствии с возрастом, что облегчит переход в начальную школу.

Каждый этап содержит определенный набор модулей, которые предполагают осознанное, целенаправленное освоение и выполнение движений. Содержание модулей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей и используется в сочетании с различными видами деятельности.

1 модуль – обучение правильному дыханию, темпу и ритму с использованием различных поз и положений. Данный модуль направлен на развитие навыков правильного дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры и применение рациональных приемов дыхания в сочетании с движением для достижения оптимальной физической формы. Специальные упражнения могут включать дыхательные техники, применяемые в конкретных видах физической активности.

2 модуль – формирование правильных жизненно необходимых движений в различных видах деятельности. Наиболее оптимальными видами деятельности в данном возрасте являются плавание, лазание, ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение общеразвивающим упражнениям и подвижным играм с элементами спортивных игр. Применение специального и нестандартного оборудования, сложно-координированных упражнений в каждом виде деятельности оказывает положительное влияние на различные системы детского организма. Формирование

двигательных умений и навыков в дошкольном возрасте служит основой для нормального физического и психического развития.

3 модуль – различные движения и подвижные игры, связанные с речедвигательным аппаратом. Данная система влияет не только на дыхание, но и способствует формированию произношения и коррекции речи детей младшего возраста, а также на формирование естественных движений (темп, ритм).

4 модуль – тактильное восприятие. Это, прежде всего, познавательный процесс взаимодействия с различными объектами при непосредственном касании. Методика предусматривает игры и физические упражнения, стимулирующие тактильную чувствительность, улучшающие внимание и скорость реакции.

5 модуль – слухо-пространственное и зрительно-пространственное различение. С помощью специализированных упражнений, подвижных игр и спортивных эстафет развиваем слуховую и зрительную память, внимание и быстроту реакции.

6 модуль – кинезиология. Данный вид деятельности направлен на развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка в соответствии с возрастными особенностями через определенную систему двигательных упражнений. Кинезиологические упражнения способствуют повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов, улучшают речевые и двигательные навыки, концентрацию внимания и могут использоваться в зависимости от цели в начале, середине или в конце занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Физические упражнения играют важную роль в физическом и интеллектуальном развитии детей. В процессе занятий особое внимание должно уделяться освоению нестандартного оборудования, где дети не только получают необходимые знания и развивают физические качества, но и формируют сенсорные, моторные, интеллектуальные навыки и личностные качества с учетом возрастных особенностей. Разнообразные игровые формы и использование специального оборудования помогают сделать занятия интересными и привлекательными для детей. Под воздействием соответствующего способа обучения происходит активное созревание нервных волокон в центральной нервной системе. Это способствует становлению и развитию аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга, что позволит детям свободно и естественно переносить сформированные навыки и умения на другие виды деятельности. Полученные результаты в ходе диагностического тестирования на каждом этапе должны отслеживаться, на основании этого составляется индивидуальный профиль ребенка, что позволит корректировать работу в данном виде деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Коркина О. С., Лупина П. В. Организация физического воспитания детей дошкольного возраста в образовательных организациях, реализующих программы дошкольного образования // Материалы международной научно-практической конференции «Современное общее образование: проблемы, инновации, перспективы». Орел, 2022. С. 224–230.
2. Сухотченко Я. А., Хазова С. А., Вержбицкая Е. Г. Модель организации занятий оздоровительной гимнастикой для детей старшего дошкольного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и Психология. 2020. № 4 (268). С. 110–116.
3. Колтыгина Е. В., Журавлев В. Ю. Психолого-педагогические проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольных образовательных учреждениях // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2015. № 23. С. 80–84.

4. Попов А. П., Блинова Е. К. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения // Наука 2020. 2020. № 1 (37). С 176–184.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования". URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044> (дата обращения: 12.02.2024).

6. Хаджаев М. К. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста // Педагогика и современность. 2013. № 5. С. 145–148.

REFERENCES

1. Korkina O. S., Lupina P. V. (2022), "Organization of physical education of preschool children in educational organizations implementing preschool education programs", *Proceedings of the international scientific and practical conference "Modern general education: problems, innovations, prospects"*, Orel, pp. 224–230.

2. Sukhotchenko Ya. A., Khazova S. A., Verzhbitskaya E. G. (2020), "Model of organization of recreational gymnastics classes for older preschool children", *Bulletin of Adygea State University. Series: Pedagogy and Psychology*, No. 4 (268), pp. 110–116.

3. Kolygina E. V., Zhuravlyov V. J. (2015), "Psychological and pedagogical problems of organizing physical education and health classes in preschool educational institutions", *Bulletin of Altai State Pedagogical University*, No. 23, pp. 80–84.

4. Popov A. P., Blinova E. K. (2020), "Organization of physical culture and recreation activities in pre-school educational institutions", *Science 2020*, No. 1 (37), pp. 176–184.

5. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation of November 25, 2022 N 1028 "On approval of the federal educational program for preschool education", URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>.

6. Khadzhaev M. K. (2013), "The place and role of physical culture in the general system of education of preschool children", *Pedagogy and modernity*, No. 5, pp. 145–148.

Информация об авторах:

Люлина Н.В., доцент кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта КГПУ им. В.П. Астафьева; кафедры физическая культура СФУ, natali6503@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-1433-316X>.

Захарова Л.В., доцент кафедры физическая культура СФУ, zaharova.larisa.73@mail.ru <http://orcid.org/0000-0001-7338-9019>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 24.03.2024.

Принята к публикации 12.04.2024.