

**Организация работы  
по физическому воспитанию  
со старшими дошкольниками**

*Л.А. Высоцкая,  
М.В. Косенко,  
Н.В. Финогенова*

Изучение педагогического опыта физического воспитания дошкольников показало, что существующая система их физического, психического и социального развития недостаточна и, в частности, не отвечает потребностям современного общества.

В результате исследований, проводимых на базе д/с № 368 г. Волгограда, была разработана и успешно апробирована **программа по физическому воспитанию детей 5–7 лет «Твой друг игра»**, преимущественно спортивно-игровой направленности.

Основные задачи программы:

- охрана и укрепление здоровья детей и формирование у них здорового образа жизни;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности;
- создание условий для полноценной самостоятельной двигательной активности детей в ДОУ;
- воспитание самостоятельности и умения проявлять активность в различных играх и упражнениях;
- обеспечение физического и психического благополучия во время двигательной деятельности.

Программа включает четыре раздела:

- диагностика;
- теоретическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка.

В разделе «Диагностика» представлены тестовые задания по определению физического и психического развития детей, а также

сформированности у них произвольного поведения в игровой деятельности и вне ее. По результатам тестирования на каждого ребенка заполняется «Дневник достижений», в котором педиатр, психолог и инструктор по физической культуре делают заключение о развитии ребенка. Это позволяет не только судить об эффективности применяемых средств и методов физического воспитания, но и оперативно вносить необходимые изменения и дополнения в педагогический процесс по осуществлению индивидуального подхода к организации двигательной деятельности ребенка и давать рекомендации воспитателям и родителям.

Раздел «Теоретическая подготовка» содержит доступную информацию об условиях формирования у детей здорового образа жизни, об организации и правилах соревнований, об истории и традициях спорта. При этом беседы могут быть как специально организованными, так и органично включенными в различные режимные моменты. Например, цикл бесед «Я закаляюсь и тренируюсь» содержит в себе мини-темы «Виват, Олимпия!», «Спорт в нашем детском саду», «Спортивные достижения в семье», «Олимпийские игры – наша мечта!», «Мой любимый вид спорта и мои достижения», «Мы – команда!».

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» включает упражнения, способствующие обучению основным движениям в старших группах детского сада, а также развитию физических качеств – в подготовительных группах. Их цель – создание общей двигательной подготовленности, которая в дальнейшем может служить фундаментом для овладения более сложными движениями.

В разделе «Технико-тактическая подготовка» содержатся задания, способствующие обучению детей техническим приемам и тактическим взаимодействиям и позволяющие принять участие в подвижных играх с элемен-

тами спорта, таких как баскетбол, ручной мяч и футбол. Основные задачи раздела:

– изучение приемов, необходимых для индивидуальных и групповых действий;

– воспитание специальных качеств мышления, необходимых для осуществления рационального выбора методов ведения спортивной борьбы.

При этом в старшей группе детям предлагаются упражнения и игры, подготавливающие к освоению техники игры. Занятия проходят под девизом «Учимся играть!». А в подготовительной группе детей обучают взаимодействию в игре командой при противодействии соперников. Общее название таких занятий – «Играем и соревнуемся!».

Вся работа по двигательнo-игровой программе реализуется в различных формах. Прежде всего это учебные занятия по физической культуре, которые проводятся 2 раза в неделю в зале, если происходит обучение игре в баскетбол или гандбол. Когда дети осваивают игру в футбол, все занятия проходят на спортивной площадке.

Кроме того, программой предусмотрены кружковые занятия для детей, у которых предлагаемые на общих занятиях задания вызывают трудности, а также для перспективных детей, которые в дальнейшем могли бы заниматься в спортивных секциях.

Для улучшения мелкомоторной координации детей дошкольного возраста рекомендуется в комплекс утренней гимнастики включать общеразвивающие упражнения с предметами. При этом размер и форма последних ежедневно изменяются.

Подбор подвижных игр для специально организованных спортивных часов на прогулках осуществляется с учетом направленности занятий:

1) обучение технике спортивных игр;

2) развитие физических качеств.

При этом выбор той или иной направленности зависит от двигательной подготовленности детей.

Кроме регулярных занятий для детей проводят спортивные праздники, показательные выступления и турниры с выпускниками детского сада.

При этом важно помнить, что обучение спортивным играм не является окончательной целью, это средство всестороннего гармоничного развития ребенка, способ привития ему любви к спорту и основ здорового образа жизни.

Анализ практического материала показал, что дети, занимающиеся по предложенной экспериментальной программе, опережают своих сверстников в развитии физических качеств, превосходя их по показателям, характеризующим скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Столь же однозначно отмечается и ускорение их интеллектуального развития. Наибольший прирост показателей наблюдается при исследовании двигательной и зрительной памяти, объема внимания и продуктивности умственной работы.

Таким образом, постоянная работа с мячом тренирует тонкие дифференцированные движения пальцев рук ребенка, воздействуя на его центральную нервную систему и ускоряя развитие его интеллектуальных способностей и физических качеств.

**Л.А. Высоцкая** – заведующая МОУ д/с № 368 «Крепыш»;

**М.В. Косенко** – инструктор по физической культуре МОУ д/с № 368 «Крепыш» г. Волгограда;

**Н.В. Финогенова** – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской гос. академии физической культуры.