

Программа «Физическая культура дошкольников» под ред. Л.Д. Глазыриной

Цель программы – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж, закаливание, физические упражнения. Для каждой возрастной группы (с первой по старшую) в программе представлены подробные методические рекомендации. Для реализации оздоровительного направления предусматривается специальная система методов и приемов: широкое использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход; четко организованный режим дня; массаж в игровых формах («погладим наши ручки», «разомнем наши пальчики»); купание в бассейне и пребывание детей в сауне; физические упражнения для формирования осанки, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств (гибкости, ловкости, выносливости, силы, координации), психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени). Для реализации воспитательного направления в процессе занятий педагогу рекомендуется подбирать физические упражнения, способствующие проявлению у детей терпения, выносливости, уверенности, разумной смелости, а также создавать условия для проявления положительных эмоций, развития инициативности и самостоятельности.

Использование средств физической культуры в образовательных целях позволяет ребенку познавать окружающий мир и способствует формированию двигательных умений. Содержание занятий образовательного направления приближено к природным явлениям, которые окружают ребенка. Например, для детей среднего возраста предлагаются занятия «Здравствуй, февраль!», «Встреча с осенью» и т.д. Чтобы дети легче усваивали строевые упражнения, рекомендуется использовать разноцветные линии. Например, для построения в шеренгу – чертить зеленую линию, в колонну – белую, в круг – красную. Повышению интереса к занятиям физическими упражнениями способствуют сюрпризные моменты.

Помимо традиционного инвентаря рекомендуется нетрадиционный – различные предметы (стулья, веревочки, детские зонтики, бумажные листики и т. д.), природный материал, овощи и фрукты.

Занятия проводятся не только на спортивной площадке детского сада и в спортивном зале, но и в парке, в бассейне, в музыкальном зале. В программе большое внимание уделяется общению педагога с детьми во время занятия. Педагог использует не команды, а обращения к детям: «Ребята, подойдите ко мне», «Повернитесь направо». Чтобы формировать у дошкольников осознанное отношение к основным движениям, педагог использует объяснение: «Чтобы мышцы на ногах были красивыми и упругими, нужно выполнять прыжковые упражнения».

Для каждой возрастной группы определены анатомо – физиологические особенности детей.