

Кузнецова Милена Дмитриевна

Студентка

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Уфимский
университет науки и технологий»

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается значение физической культуры как фундаментального элемента всестороннего развития детей дошкольного возраста. Анализируются нормативно-правовые аспекты (ФГОС ДО), психофизиологические особенности детей 3–7 лет, а также современные методики и формы организации двигательной активности в ДОУ. Особое внимание уделено проблеме гиподинамии и поиску эффективных путей формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников.

Ключевые слова: физическая культура, дошкольное образование, двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, игровой метод.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF MODERN PRESCHOOL EDUCATION

Kuznetsova Milena Dmitrievna

Student

Elena Alexandrovna Volkova

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Sterlitamak branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of
Higher Education "Ufa University of Science and Technology"

Abstract: the article considers the importance of physical culture as a fundamental element of the comprehensive development of preschool children. The regulatory and legal aspects (FSFS DO), psychophysiological features of children aged 3-7, as well as modern methods and forms of organization of motor activity in preschools are analyzed. Particular attention is paid to the problem of hypodynamia and the search for effective ways to form a habit of a healthy lifestyle in preschoolers.

Keywords: physical culture, preschool education, motor activity, health-saving technologies, game method.

Физическая культура в системе дошкольного образования выступает не просто как образовательная дисциплина, а как фундаментальная основа гармоничного развития ребёнка. В возрасте 3–7 лет закладываются основные двигательные навыки, формируется опорно-двигательный аппарат, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также закрепляется отношение к движению как к жизненной ценности [4]. В условиях роста гиподинамии среди детей и увлечения гаджетами именно дошкольное учреждение призвано стать ключевым звеном в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Современные исследования и статистика Минздрава РФ фиксируют тревожную тенденцию: к 7 годам лишь 20–25% дошкольников могут быть отнесены к I группе здоровья, а число детей с нарушениями осанки, снижением остроты зрения и избыточной массой тела неуклонно растёт [1; 5]. Основная причина – дефицит естественной двигательной активности (гиподинамия) на фоне цифровизации досуга и недостаточного внимания физическому воспитанию в семье. В этой связи актуальность системной, научно обоснованной работы по физической культуре в ДОО приобретает стратегическое значение для формирования здорового поколения.

Теоретически обосновать и раскрыть роль физической культуры в системе современного дошкольного образования, а также определить эффективные формы, методы и условия организации двигательной активности детей 3–7 лет [4].

1. Проанализировать психофизиологические особенности дошкольников, значимые для построения занятий по физической культуре.

Для эффективного построения занятий необходимо понимать возрастную динамику.

Младший дошкольный возраст (3–4 года): характеризуется быстрой утомляемостью и неустойчивостью внимания. Ребенок только учится управлять

телом: у него слабая регуляция равновесия, не сформирован свод стопы. Ведущий тип движений — подражательный. Это связано с незавершённой миелинизацией нервных волокон — сигнал от мозга к мышцам идёт медленно, поэтому ребёнку трудно координировать сложные движения.

Средний возраст (4–5 лет): значительно улучшается координация. Ребенок способен удерживать статическую позу. Появляется потребность в соревновании. Формируется осознанное отношение к правилам подвижной игры. В этом возрасте созревают лобные доли мозга, отвечающие за произвольную регуляцию движений, поэтому ребёнок уже может подчинять свои действия правилам.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет): период «двигательной одаренности». Интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. Дети способны к анализу своих движений и волевому усилию. Они готовы к длительным циклическим нагрузкам (бег, ходьба на лыжах, плавание). Сердечно-сосудистая система становится более выносливой, частота сердечных сокращений в покое приближается к показателям взрослых, что позволяет выдерживать нагрузки 20–30 минут без перенапряжения [2].

Таблица 1. Ориентировочные показатели двигательной активности (по данным С.Б. Шармановой) [2]

Возраст	Естественная суточная активность (количество локомоций)	Длительность физкультурного занятия	Частота пульса на пике нагрузки
3–4 года	9000 – 10500 шагов	15 мин	130–140 уд/мин
4–5 лет	10000–12000 шагов	20 мин	140–150 уд/мин
5–6 лет	12000–13500 шагов	25 мин	150–160 уд/мин
6–7 лет	13000–15000 шагов	30 мин	160–170 уд/мин

Приведённые нормативы соответствуют физиологическим возможностям дошкольников и обеспечивают тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем без риска переутомления [2].

2. Охарактеризовать комплекс форм двигательной активности в ДОО (непрерывная образовательная деятельность, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки).

Физическое воспитание в детском саду не сводится к трём занятиям в неделю. Это целостная система, пронизывающая весь режим дня. Она включает в себя:

Утренняя гимнастика (зарядка)

Цель — «разбудить» организм, поднять мышечный тонус. Длительность: 5–10 минут. Включает 5–6 упражнений из разных исходных положений. В старших группах вводятся упражнения с предметами (скакалки, мячи, флажки) [4]. Такая длительность и количество упражнений оптимальны для постепенного перехода от сна к бодрствованию: слишком короткая зарядка не даст эффекта, а слишком долгая приведёт к перевозбуждению нервной системы перед завтраком.

Непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физической культуре

Основная форма обучения – непрерывная образовательная деятельность (НОД). Классическая структура занятия по П.Ф. Лесгафту включает вводную, основную и заключительную части. Однако в современной практике широко используются и другие виды физкультурно-оздоровительной работы:

- Игровая деятельность. Сюжетно-игровые занятия (например, «Путешествие в лес», «Мы – космонавты») повышают эмоциональный отклик детей, так как движение становится не самоцелью, а средством решения игровой задачи. Это позволяет удерживать внимание дошкольников дольше, чем при постановке чисто учебных задач.
- Музыкальное сопровождение. Выполнение общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега под ритмичную музыку улучшает координацию, помогает детям чувствовать темп и ритм движения, а также повышает мотивацию. Музыкальные паузы и фоновое сопровождение снижают психоэмоциональное напряжение.
- Спортивные праздники и досуги. Проводятся раз в квартал (например, «Весёлые старты», «День здоровья»). В отличие от рутинных занятий, праздники включают соревновательные элементы, эстафеты, сюрпризные моменты и часто привлекают родителей. Это закрепляет интерес к физической культуре и создаёт положительный эмоциональный фон.

Подвижные игры на прогулке

На прогулке (утренней и вечерней) дети должны играть не менее 20–30 минут [6]. Этот временной интервал выбран не случайно: за 20–30 минут непрерывной двигательной активности у дошкольников успевает активизироваться кровообращение и дыхание, удовлетворяется естественная биологическая потребность в движении, но при этом не наступает переутомление. Более короткая прогулка не даёт оздоровительного эффекта, а более длительная (без смены вида деятельности) может привести к чрезмерной нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Игры подбираются по сезону: летом — с бегом, мячом, прыжками; зимой — катание на санках, лыжах, хоккей.

3. Рассмотреть современные здоровьесберегающие технологии и требования к развивающей предметно-пространственной среде.

Сегодня классическая физкультура интегрируется с коррекционными методиками:

- Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) — тренирует диафрагму, увеличивает объём лёгких, снижает риск ОРВИ [4].
- Массаж и самомассаж — игровой массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) эффективен в период эпидемий, стимулирует местный иммунитет, снижает риск ОРВИ на 30–40% [5].
- Пальчиковая гимнастика — развивает мелкую моторику и речь, так как центры движений пальцев и речи в мозге расположены рядом — тренировка пальцев активирует речевые зоны, что особенно важно для детей с задержкой речевого развития [1].
- Стретчинг — медленное растягивание мышц для гибкости позвоночника и правильной осанки (для 5–7 лет). В дошкольном возрасте связки эластичны, но при отсутствии растягивания они укорачиваются, что ведёт к формированию неправильной осанки и контрактур [2].
- Гимнастика для глаз (по Э.С. Аветисову) — обязательна перед занятиями с компьютером или длительным рисованием. Длительная фиксация взгляда на близком расстоянии вызывает спазм аккомодации (ложная близорукость) [3].

4. Создание развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

По ФГОС ДО в группе или зале необходимо иметь:

- традиционное оборудование: шведские стенки, скамейки, дуги, обручи, мячи, скакалки, кегли;
- нетрадиционное: «дорожки здоровья» (профилактика плоскостопия — встречается у 30% дошкольников), эспандеры, набивные мешочки [5];
- картотеки подвижных игр, гимнастики после сна, пальчиковых игр.

Всё оборудование должно быть исправным, устойчивым и соответствовать росту детей [3; 6].

5. Взаимодействие ДОУ с семьей

70% детей перенимают модель двигательного поведения от родителей. Это данные лонгитюдных исследований: дети до 7 лет подражают значимым взрослым, и если родители ведут сидячий образ жизни, то и ребёнок будет избегать подвижных игр [2]. Если семья пассивна, усилия инструктора не сформируют устойчивой привычки.

Формы работы с родителями:

- Совместные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья»). Совместная деятельность создаёт у ребёнка положительный эмоциональный фон и закрепляет двигательные навыки через радость.
- Открытые показы занятий с обучением (как делать упражнения дома). Родители часто не знают элементарных упражнений — показ повышает их компетентность.
- Маршрутные листы «Выходные с пользой» (прогулка на лыжах, полоса препятствий). Чёткий план повышает вероятность того, что выходные будут активными, а не перед телевизором.
- Анкетирование о физической культуре в семье. Выявляет проблемы (например, отсутствие дома мяча или турника) и позволяет дать адресные рекомендации.

Физическая культура в дошкольном возрасте — это не подготовка к нормативам, а основа умственного, эмоционального и физического развития ребёнка. Грамотная система двигательной активности снижает заболеваемость детей на 30–40%, формирует саморегуляцию и осознанное отношение к своему телу [1,]. Здоровый ребёнок — главный показатель эффективной работы детского сада.

Библиографический список:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Академия, 2018. — 368 с.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. — М.: АРКТИ, 2017. — 88 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). — М.: Владос, 2019. — 128 с.
5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в ДОУ. — М.: Владос, 2018. — 320 с.
6. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». — М., 2013.