Из опыта работы Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детский сад «Звездочка». Была разработана программа «Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания». В программе рассматриваются вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. Состоит из двух частей (теоретическая и практическая), обеспечивает индивидуальный подход.

Я бы хотела уделить внимание и рассказать о **«**Особенностях физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера».

**Особенности физического воспитания детей в условиях Крайнего Севера**

Сезонные периоды имеют значительные отличия в различных регионах Крайнего Севера. Строгой периодизации, характерной для всех регионов Крайнего Севера, не установлено.

Комплекс климатопогодных факторов и динамика продолжительности двигательной активности детей позволяет выделить шесть сезонных периодов региона Крайнего Севера: первый - сентябрь, октябрь - «осенний»; второй - ноябрь и до 10 декабря - «вход в полярную ночь»; третий - 11 декабря по 10 февраля - «полярная ночь»; четвёртый - с 11 февраля по 1 марта — «выход из полярной ночи»; пятый - с марта по 15мая – «весенний», или «период входа в полярный день»; шестой — «летний» с 16 мая по сентябрь. Периоды характеризуются продолжительностью около полутора-двух месяцев (кроме «летнего»), стабилизацией показателей двигательной активности в «осеннем» и «весеннем» периодах, снижением в период «входа в полярную ночь» и «полярная ночь».

Физическую подготовку дошкольников необходимо строить на основе поло-возрастных особенностей развития физических качеств, их ускоренного и умеренного развития в каждом сезонном периоде.

**«Осенний» период** характеризуется достаточно высокой физической и умственной работоспособностью. Дети возвращаются из летних отпусков с большим запасом локомоций и высоким уровнем общей выносливости. При этом наблюдается снижение по сравнению с результатами (на апрель – май) координационных и скоростных способностей. Снижение показателей: максимального потребления кислорода, естественное понижение кислорода, естественное понижение солнечной активности создают благоприятные условия для проведения занятий высокой интенсивности и требуют постепенного увеличения количества движений аэробной направленности в режиме двигательной активности детей. Основной задачей в этот период следует считать развитие общей выносливости, силовых и скоростных способностей, необходимо уделять внимание поддержанию подвижности в суставах. Моторная плотность занятия составляет 80-85%.

**«Вход в полярную ночь»** - характеризуется постепенным снижением физической работоспособности и физических качеств. В связи с погодными условиями резко снижается объем двигательной активности. Основными задачами данного периода следует считать:

- развитие силовых способностей;

- развитие общей выносливости;

- обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям.

В этот период детей целесообразно знакомить с основами техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, через скакалку, метания. Обучение основам техники движений целесообразно планировать на декабрь, а в январе закреплять материал на спортивных праздниках и развлечениях. Преимущественное воздействия в данном возрасте необходимо оказывать на мышечные группы, развитие которых меньше стимулируется в повседневной жизни: косые мышцы живота, верхних конечностей, задней поверхности бедер.

Особого внимания требует **период «полярной ночи»**, где следует целенаправленно повышать двигательную активность дошкольников, так как данный период отмечается резкое снижение физической и умственной работоспособности и практически всех физических качеств, снижается объем двигательной активности и наблюдается естественная гиподинамия. Несколько возрастает общая масса тела и абсолютная динамометрическая сила. Необходимо давать упражнения, не требующие напряжения зрения включать в процесс комплексы упражнений, профилактирующих нарушения зрения. Основная задача: повышение уровня координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств. Моторная плотность занятий уменьшается до 60-65%.

**При «выходе из полярной ночи»** (наиболее важный и ответственный период) динамика показателей физической подготовленности носит резко изменяющийся характер. Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. У детей отмечаются общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственна работоспособность, снижается произвольность основных психических процессов. Основными задачами являются снятие психического напряжения, развитие ловкости, сохранение устойчивого интереса к занятия физической культуры. Этот период следует использовать для расширения социальных контактов через организацию командных подвижных игр детьми другой группы, детского сада, совместных встреч с родителями, педагогами ДОУ и др. Интенсивность занятия остается на том же уровне. Моторная плотность занятия составляет 65-70%.

**В «весенний период»** работоспособность постепенно начинает стабилизироваться. Однако показатели основных физических качеств все еще остаются низкими. В данный период следует с особой осторожность давать упражнения на выносливость, так как организм ребёнка, проживающего в северном регионе, истощен (полярная ночь, продолжительная зима, авитаминоз). Необходимо стремиться максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздух Основными задачами работы следует считать развитие быстроты и ловкости. Интенсивность занятий постепенно увеличивается, а моторная плотность занятий в среднем составляет 70-75%.

**«Летний» период»** характеризуется отсутствием организованной двига­тельной активности и резким повышением самостоятельной двигательной активности. В связи с чем в данный период наблюдается нивелирование физической подготовленности детей, особенно ярко это проявляется в выполнении основных двигательных навыков, освоенных в течение года. Основные показатели двигательных качеств находятся на более высоком уровне по сравнению с другими периодами. В связи с этим основной задачей следует считать развитие всех основных физических качеств. Повышается умственная работоспособность и произвольность психических процессов. Повышение солнечной активности создает благоприятные условия для проведения различных форм физического воспитания на свежем воздухе. Основными формами физического воспитания являются: спортивные праздники и развлечения, плавание в бассейне, туристические походы, экскурсии, подвижные игры.

В таблице представлено положительное и отрицательное влияние сезонных периодов на физический и психологический потенциал детей, а также предлагаются практические рекомендации.

Памятка для педагогов

**Влияние сезонной периодизации района Крайнего Севера на физический и психологический потенциал детей дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сезонные периоды | Отрицательное воздействие | Положительное воздействие | Рекомендации |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| «Осенний» (с сентября по октябрь) | Снижение координационных и скоростных способностей. | Высокая физическая и умственная работоспособность. Высокий уровень общей выносливости. | Проведение занятий высокой интенсивности. Постепенное увеличение количества движений аэробной направленности. Основная задача- развитие выносливости, силы и скоростных способностей. Поддержание подвижности в суставах. Моторная плотность – 80-85%. |
| «Вход в полярную ночь» ( с ноября по 10 декабря) | Постепенное снижение физической работоспособности, физических и психических качеств. Резкое снижение объема двигательной активности |  | Основная задача – развитие выносливости, силы, гибкости, обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям. Преимущественное развитие косых мышц живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра. Моторная плотность – 70-75%. |
| «Полярная ночь» ( с11 декабря по 10 февраля) | Резкое снижение физической и умственной работоспособности, практически всех физических качеств. Наблюдается естественная гиподинамия. | Возрастает абсолютная динамо – метрическая сила. | Давать упражнения, не требующие напряжения зрения. Включать упражнения, профилактирующие нарушения зрения. Основная задача – повышение уровня ловкости, гибкости и быстроты. Моторная плотность – 60-65%. |
| «Выход из полярной ночи» (с11 февраля по 1 марта) | Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. Отмечается общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность. Снижается произвольность основных психических процессов. |  | Основная задача – снятие психического напряжения, развитие ловкости, гибкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям по физической культуре. Расширение социальных контактов через командные подвижные игр. Моторная плотность- 65-70%. |
| «Весенний» (с марта по 15 мая). | Низкие показатели развития основных физических качеств. | Постепенная стабилизация работоспособности. Наблюдается самый высокий уровень сформированности основных движений. | Основная задача – развитие быстроты, ловкости, гибкости. Осторожно давать упражнения на выносливость. Максимально использовать благоприятные условия, проводить больше времени на воздухе. Интенсивность занятий постепенно увеличивать. Моторная плотность- 70-75% |
| «Летний» (с 16 мая по сентябрь) | Понижение уровня сформированности основных двигательных навыков | Повышение уровня развития практически всех физических качеств, умственной работоспособности, психических процессов и эмоционального фона детей. | Основная задача – максимальное увеличение самостоятельной двигательной активности детей, в процессе которой происходит развитие всех основных физических качеств. |