**ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»**

**преподаватель Панасова Ольга Владиславовна**

**Тула**

**«Формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста»**

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Применительно к обучению, форма – это специальная конструкция процесса обучения. Характер этой конструкции обусловлен содержанием процесса обучения, методами, приемами, средствами, видами деятельности учащихся. Эта конструкция обучения представляет собой внутреннюю организацию содержания, которым в реальной педагогической действительности выступает процесс взаимодействия, общения учителя с учениками при работе над определенным учебным материалом.

Формы организации физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Несмотря на то, что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организационными формами работы являются: учебная работа (разные виды занятий по физической культуре); физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; активный отдых; самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Основными целями и задачами занятия являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью специально-подобранных физических упражнениях, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста (2 раза в неделю), с 5-ти лет – 3 раза (одно из них – на воздухе – за счет часов прогулки). Длительность физкультурных занятий: для детей 2-3 года – 10-15 минут; 3- 4 года – 15-20 минут; 4-5 лет – 20-25 минут; 5-6 лет – 25-30 минут.

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ), строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

Основными принципами расположения физических упражнений на физкультурном занятии является учет работоспособности человеческого организма, предупреждения травматизма. Кроме того, физкультурные занятия должны отвечать общепедагогическим принципам обучения.

В практике работы с дошкольниками принята форма занятия, состоящая из вводной, основной и заключительных частей: вводная часть – должна обеспечить организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Основная часть, в которой реализуется главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры. В заключительной части следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Данная структура занятия является традиционной и относится к смешанному типу занятий (50% от всех занятий). Кроме традиционного типа занятий, в последнее время получили распространение следующие типы: игровые (на основе игр-эстафет, игр - аттракционов, с использованием подвижных игр); сюжетно-игровое (все части занятия объединены единым сюжетом), тренировочное (с использованием тренажеров); ритмическая гимнастика; занятия с элементами фольклора (повышает интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки); тематическое (посвящено, как правило, какому- либо одному виду спортивных игр или упражнений (катанию на велосипеде, лыжах, элементами игры в волейбол, хоккей); занятие с использованием элементов нетрадиционных оздоровительных систем (у-шу, хатха-йога и т.д.); комплексное (опирается на синтез различных видов детской деятельности, решает задачи физического и психического, социально-нравственного и умственного развития); контрольно-проверочное (проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей и основных движений и физических качеств); занятие - поход и т.д.; физкультурно- познавательные (направлены на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса).

Сегодня обязательным условием организации образовательной деятельности в ДОУ выступает принцип интеграции. Программа физкультурно-оздоровительной работы должна строиться на интеграции образовательных областей физическое развитие и формирование здорового образа жизни с одной стороны, и комплекса; социально-эмоциональное развитие; речь, общение, навыки чтения и письма; познавательное развитие; творческое развитие – с другой. Чем разнообразнее по используемым видам деятельности и дидактическому материалу будут занятия, интегрирующие разные образовательные области, тем эффективней они будут.

Для развития познавательных процессов возможно использовать следующие организационно-методические приемы: сюжетная форма занятий, в которой средства физического воспитания подчинены определенной тематике; народные подвижные игры на основе художественного поэтического текста с произнесением игровых речитативов, стихов, диалогов; упражнения дыхательной гимнастики с произнесением звуков и звукосочетаний на выдохе, которые выполняются в покое и в сочетании с движениями; упражнения, направленные на развитие дифференцированных движений и мелкой моторики пальцев; использование загадок; музыкальное оформление занятий; введение заданий, требующих сочетания двигательной и умственной деятельности.

Физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня имеют свои задачи, согласно которым необходимо подбирать соответствующие средства, методы и формы, стимулирующие двигательную активность дошкольников.

В течение дня воспитатель выполняет сложную многообразную работу по воспитанию и обучению детей, использует индивидуальные, коллективные формы работы и разнообразные методы. Планируется двигательная активность детей по трем этапам - утро, прогулка, вторая половина дня.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Значение утренней гимнастики многообразно: она

повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений из числа ранее разученных с детьми. Из них составляются комплексы. Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенном порядке, предусматривающее вовлечение в интенсивную работу различных групп мышц. При этом устанавливается такая последовательность упражнений: первое для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника. Второе для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки. Третье для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц. Продолжительность каждого комплекса утренней гимнастики обычно 7 дней. В течение этого времени в комплекс могут быть включены аналогичные по задачам варианты упражнений, заменены используемые предметы.

Традиционная; ритмическая; игровая; сюжетная; оздоровительно-беговая; с использованием простейших тренажеров; с использованием полосы препятствий являются основными видами утренней гимнастики.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей. Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику, разминка в постели и самомассаж; гимнастика игрового характера; гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса; пробежки по массажным дорожкам являются вариантами гимнастики после дневного сна.

Физкультминутки – кратковременные (1-2 мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

На занятиях по изобразительной деятельности физкультминутка включает активное сгибание и разгибание рук, сведение и разведение пальцев, свободное потряхивание кистями рук и т.п.

На занятиях по математике, развитию речи целесообразно использовать упражнения для мышц спины, потягивания, выпрямления с глубоким дыханием через нос. Не следует забывать, что физкультминутки должны носить игровой характер.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования физических качеств и способностей.

Подвижные игры классифицируются следующим образом: по двигательному содержанию (с ходьбой, бегом, прыжками, метанием и т.д.); по степени воздействия на организм (большой, средней и малой подвижности); по содержанию (сюжетные и бессюжетные); по развитию двигательных навыков и физических качеств; по использованию пособий (мячи, палки, обручи и т.п.).

Со старшими дошкольниками используются элементы спортивных игр. Игры малой степени подвижности рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, в умеренном темпе (неспешная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.). Их используют в заключительной части физкультурного занятия, в утренние часы приема, в вечерние часы, в конце прогулки.

Игры средней степени воздействия (средней подвижности). Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации

движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений. Игры средней интенсивности оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма, при этом параллельно развивается внимание, ловкость, равновесие, быстрота реакции, ориентирование в пространстве и т.п.

Игры высокой степени воздействия (высокой подвижности) это зона тренирующего воздействия. Это игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, большим количеством правил, игры- соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры.

Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки. В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. Преодоление возникших в игре трудностей связано с мыслительной деятельностью, т.е. необходимостью анализа создавшейся ситуации, принятия оперативного решения двигательных задач. Подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки. Что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Физкультурный праздник является радостным событием в жизни детей. Он позволяет продемонстрировать здоровый образ жизни, который ведут дети, их достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, организация его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка эмоционально положительное, приподнятое настроение.

В программу физкультурного праздника как одного из видов активного отдыха детей входят знакомые детям физические упражнения и подвижные игры, отражающие ранее приобретенные ими двигательные навыки.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль при их проведении играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Физкультурный досуг наполняет жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и физические упражнения.

Главными задачами воспитателя при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

По содержанию и композиции физкультурные досуги могут быть разными: строиться на знакомых играх и игровых упражнениях, элементах спортивных игр, упражнениях в основных движениях - в беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячи, ленты, обручи и т.д.) и ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, а также красоту, грациозность и выразительность движений.

Со второй младшей группы проводится День здоровья. Цель - оздоровление нервной системы и организма в целом и поддержание эмоционально положительного состояния психики ребенка. В этот день дети находятся на воздухе, на природе, играют в любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью, весело общаются друг с другом.

В детском саду необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей. Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и коррегирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивает творчество, фантазию. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников, вступать в состязательные отношения.

Оздоровительные и коррегирующие упражнения в самостоятельной двигательной деятельности интересны дошкольникам и дают высокий педагогический эффект при условии включения их в систему физического воспитания.

Дошкольное образовательное учреждение выполняет многообразные функции: с одной стороны, педколлектив значительное внимание уделяет воспитанию двигательной культуры, развитию личностных и психофизических качеств, приобщению ребенка к здоровому образу жизни; а с другой - осуществляет пропаганду физической культуры и спорта, вовлекает родителей в активную совместную работу по физическому воспитанию. Формы сотрудничества с семьей: анкетирование; наглядная агитация по вопросам физического воспитания; консультации и беседы (групповые, подгрупповые и индивидуальные); организация совместного активного отдыха; открытые занятия; день открытых дверей; родительские собрания (групповые и общие); создание семейных клубов; оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

На основе рекомендаций педагога родители приобретают физкультурные инвентари для занятий (кегли, обручи, городки, серсо, мячи, скакалки и т.д.).

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями позволяет расширить их педагогическую компетентность, повысить заинтересованность семьи в результатах психофизического развития ребенка.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физкультуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.