

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



План:

1. Решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач на физкультурном занятии.
2. Формы проведения физкультурных занятий.
3. Показатели эффективности физкультурных занятий (самостоятельно).

1.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возрасте осуществляются *оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи* физического воспитания.

Эти задачи могут конкретизироваться в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

Оздоровительные задачи.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей.

В рамках физкультурного занятия решаются следующие задачи:

- ❖ формирование изгибов позвоночника;
- ❖ развитие сводов стопы;
- ❖ укрепление связочно-суставного аппарата дошкольников;
- ❖ развитие всех групп мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи и др.).

На физкультурных занятиях также уделяется внимание укреплению дыхательной мускулатуры, развитию подвижности грудной клетки.

Важно формировать у дошкольников умение экономно расходовать воздух; устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких.

Научить детей дышать через нос.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать **образовательные задачи**: формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения *упражнений основной гимнастики* (строевые, общеразвивающие упражнения), *основных движений* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), *спортивных упражнений* (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание).

Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков по группам дан в Учебной программе дошкольного образования.

Наряду с формированием двигательных навыков у детей на физкультурных занятиях необходимо развивать *физические качества* (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.).

О наличии возможностей для развития этих качеств свидетельствуют количественные показатели.

Без развития физических качеств ребёнок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

Дети должны знать название частей тела, направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила за одеждой и обувью.

Объём знаний, относящихся к физкультурному воспитанию, с возрастом детей расширяется.

Эти знания дошкольники получают на физкультурных занятиях.

Не менее важно решать широкие **воспитательные задачи** - вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

У детей необходимо воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

В процессе физкультурных занятий имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Планировать физкультурные занятия необходимо так, чтобы одновременно решать все перечисленные задачи.



2.

Смешанный тип.

Используется в разных возрастных группах.

- а) строится целиком на знакомом материале, движения повторяются в конце квартала, месяца.
- б) $1/3$ составляет новый материал, а $2/3$ – на повторение.
- в) контрольно-учетные занятия (в конце квартала, года, в начале года).
Присутствуют два взрослых.

Игровой на подвижных играх.

Количество подвижных игр - от 3 до 5.

Игры должны быть хорошо знакомы детям, соответствовать возрасту и поре года.

Включаются игры различной подвижности.

Во всех группах дошкольного возраста и чаще на улице.

Сюжетный тип занятия.

Используется в основном в младших группах.

Тематика занятий различная.

Особенности: в содержание включаются знакомые движения, материал на повторение.

Использование различных атрибутов, спортивных снарядов.

Нужна предварительная подготовка зала.

Вызывает у детей положительные эмоции, обогащает яркими впечатлениями.

Комплексные физкультурные занятия.

Проводят с детьми разных возрастных групп, но особенно – в процессе решения задач 2-3 разделов программы (физическая культура, развитие речи и т.д.).

Длительность таких занятий больше, чем длительность обычных занятий.

Тематические занятия.

Включаются спортивные виды физических упражнений, или спортивных игр, или элементы спортивных игр.

Чаще всего их можно проводить на свежем воздухе, используются в средней и старшей группах дошкольного возраста.

Занятия с круговой формой организации детей в основной части.

Материал подбирается на закрепление движений.

Главная цель – развитие у детей различных физических качеств.

Детей делят на 4 подгруппы, и каждая подгруппа подходит к соответствующему оборудованию.

Возле каждого оборудования дети работают 5 минут. Затем переходят по сигналу.