



**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Формы организации физического воспитания

- комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет *двигательная активность.*

Формы организации физического воспитания

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: *(утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия)*
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- задания на дом.
- коррекционная профилактическая работа
- индивидуальная работа
- секционная работа

Физкультурные занятия

- **Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения двигательным умениям и навыкам посредством физических упражнений**

Цель и задачи занятий

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки
- дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей;

Характерными чертами занятия являются

- дидактическая направленность,**
- руководящая роль воспитателя,**
- строгая регламентация деятельности
детей**
- структурированность**
- дозирование физической нагрузки,**
- постоянный состав занимающихся**

Значение физкультурных занятий

- Способствуют формированию правильных двигательных умений и навыков, двигательного опыта.
- Позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий.
- Позволяют формировать и развивать навыки самоорганизации способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности.
- Развивают речь.
- Развивают у детей оценочные суждения.
- Несут оздоровительную направленность.
- Обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности.
- Позволяют дозировать физиологическую нагрузку постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма.
- Способствуют развитию психических процессов воли, дисциплинированности внимания.
- Формируют активность, сознательное отношение к проводимым упражнениям.
- Дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений.

Типы физкультурных занятий

По содержанию:

гимнастика и подвижные игры,

обучение спортивным
упражнениям и элементам
спортивных игр, развитие
ориентирования;

занятия-походы (элементарный
туризм).

Типы физкультурных занятий

- Занятия комбинированного (по дидактическим задачам или учебно-тренировочное**
- Игровой**
- Сюжетный**
- Занятие на закрепление и совершенствование движений.**
- Контрольное**
- Интегрированное**
- Тематическое по обучению СУ или СИ**
- Контрольное**
- На воздухе**
- Занятия современными народными танцами, ритмической гимнастикой, хатха-йоги, с элементами фольклора, у-шу,**

Структура занятия

□ Вводная часть

- 1) разучивание строевых упражнений;
- 2) освоение разных способов ходьбы и бега;
- 3) закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- 4) использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- 5) развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- 6) развитие динамической ориентировки в пространстве;
- 7) вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- 8) разминка стопы и предупреждение плоскостопия.
- Завершается перестроением на выполнение комплекса ору.

Структура занятия

Основная часть:

- 1) формирование правильной осанки
- 2) содействие подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- 3) применение подводящих упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.
- 4) обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала
- воспитание физических и нравственно-волевых качеств.
- 5) совершенствование физиологических функций организма.

Структура занятия

□ **Заключительная часть:**

□ **предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние.**

Продолжительность занятий

- в младшей группе — 15 — 20 мин,**
- в средней — 20—25 мин,**
- в старшей — 25—30 мин,**
- в подготовительной — до 35 мин**

Методика проведения физкультурных занятий

- Подбор физических упражнений на занятии***
- Способы организации детей на занятии***

Принципы подбора упражнений

- функциональный**
- анатомический.**
- физиологический**

□ Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях обязательно должны быть упражнения, дающие *высокую физическую нагрузку, которые должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.*

□ Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие *подводящих упражнений, которые могут* включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

□ *Подводящие упражнения помогают овладеть техникой данного двигательного действия, когда ребенок невольно принимает нужное положение тела, выполняет движение нужным способом, так появляются те мышечные ощущения, которые соответствуют описанию, объяснению движений.*

□ *Подготовительные упражнения имеют своей целью общую подготовку, повышение функционального уровня органов и систем, развития физических качеств(силы, выносливости)*

Способы организации детей на занятия

- фронтальной
- групповой способ
- посменный
- поточный
- Индивидуальный

Приемы регулирования нагрузки при проведении физкультурного занятия

- Упражнения, включенные в вводную часть занятия, могут проводиться *диктантным способом, т.е. когда педагог называет действие и дети тут же приступают к его осуществлению*
- Для формирования учебной деятельности используется выполнение заданий по плану, когда дети должны запомнить последовательность выполнения движений и сигналы к их смене.
- Для разучивания строевых упражнений, различных способах ходьбы и других физических упражнений целесообразно первоначально сконцентрировать внимание, *а затем* объяснить задание и способ его осуществления, и только после этого предложить их выполнить.

Контроль при выполнении Движений

- Подсказки педагога, указания, напоминания
- Контроль осуществляется другим ребенком
- Самоконтроль

**Для развития самостоятельности
необходимо**

- Даже на первом этапе можно использовать только словесное объяснение, чтобы дети учились ориентироваться на слово а не на подражание НО только если новое упражнение базируется на знакомых элементах.**
- Обеспечить усвоение определенных знаний.**
- Использовать упражнения с частичной регламентацией**

Сочетание умственной и двигательной активности

- **Необходимо различать умственную активность, которая связана с психической нагрузкой, и двигательную активность, которая обеспечивает физическую нагрузку.**

□ Между физической и психической нагрузками возникает обратно пропорциональная зависимость:

□ с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.

□ Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по общей плотности занятия, которая выражена временными показателями ко всей длительности занятия, данного в процентах

□ Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений