|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  |   **Методика проведения физкультурных занятий**  ***Подбор физических упражнений на занятии***  На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются раз­нообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособ­ность детского организма и сохранить интерес к двигательной де­ятельности, вызывая достаточную для усвоения активность зани­мающихся.  .Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут вклю­чаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упраж­нений.  ***Способы организации детей на заняти*** |

**1.2 Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание детей раннего возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми путем исследований, охватывающих многообразные стороны физического воспитания ребенка и особенно формирования его двигательных навыков.

Основными задачами физического воспитания являются:укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма ,достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);,создание условий для целесообразной двигательной активности детей;,-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;,формирований широкого круга игровых действий;,развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;,-содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;,формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;,воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней. (Осокина Т. И.).В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. В данной курсовой работе рассматриваются эти задачи.Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста также решаются образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.,У детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребенок, поучившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов костной системы. Например, умение ребенка правильно метать на дальность способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов. В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи, Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.,Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы. В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного. (А. В. Кенеман).

**Глава 2. Формы, средства, методы и приемы физического воспитания2.1 Формы организаций детей раннего дошкольного возраста** Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организаций целесообразного двигательного режима.Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки). Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня дошкольного возраста.

**Физкультурные занятия**Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств. Значения занятий заключаются в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребёнка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности. Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путём разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях. Воспитательно-образовательные задачи решаются путём формирования морально - волевых чёрт личности ребёнка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитание правильных двигательных навыков и физических качеств. Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей. Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. По «Программе воспитания в детском саду» физкультурные занятия проводятся два раза в неделю. Одной из них может сопровождаться музыкой. Необходимым условием для этого является тщательный и разнообразный подбор музыкальных произведений и их квалифицированное исполнение (Т. И. Осокина).

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями. Утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима ребёнка в семье, яслях, детском саду. Она предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. Значение физкультминутки (кратковременные физические упражнения) заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально — положительные состояния психики. Закаливающие процедуры в сочетание с физическими упражнениями также играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждений в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные процедуры и солнечные ванны. Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетание с физическими Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребёнка и его психики в течение дня.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляется в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, физкультурные праздники, самостоятельные занятия. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровления организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу. Прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определённой целью. Они содействуют укрепления здоровья, физическому развитию детей воспитания этических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действия, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные. Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей. Физкультурные праздники в детском саду представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Основу программы физкультурного праздника должны составлять весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятия, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие. Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходимая смена деятельности, дозировка её, соблюдения всего двигательного режима. (Л. И. Пензулаева).

**2.2 Средства физического воспитания детей дошкольного возраста**Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.). Указанные средства имеют разное значение и занимают определенное место и советской системе физического воспитании на разных этапах возрастного развития человека. В тесной связи с ними используются также средства нравственною, умственного, эстетического воспитания, направленные на гармоническое развитие личности.**Гигиенические факторы** являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания и т. д. вызывает у человека положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность.Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие. Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и др.).**Физические упражнения** — основное специфическое средство физического воспитания. Это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека; к сложней двигательной деятельности относится подвижная игра. **Движения,** входящие в различные виды деятельности (груд, лепка и др.), могут оказывать положительное влияние па физическое развитие ребенка. В дошкольных учреждениях труд используется при строгом дозировании нагрузки, с учетом особенностей возраста детей состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности. Эффективность использования средств физического воспитания повышается при правильном сочетании их на разных возрастных этапах. Так, в первые месяцы жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы. В дальнейшем увеличивается роль физических упражнений, а также различных видов деятельности, включающих разнообразные движения.**Гимнастика** в советской системе физического воспитания занимает значительное место. Она подразделяется на основную (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивную (акробатика, художественная гимнастика, собственно спортивная на брусьях, кольцах и других снарядах, вольные упражнения) и вспомогательную (спортивно-вспомогательная, лечебная л др.).

**Подвижные игры** отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действии (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей (убегать от ловишки).

Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях.Игры применяются тогда, когда движение освоено и требуется развить умение применять двигательные навыки в различных ситуациях. Кроме того, игры применяют для развития физических качеств, а также для воспитания морально-волевых качеств.