

# ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

## К формам организации физического воспитания детей относятся:

---

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями)
- 3) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, праздники).

# Соотношение форм организации физического воспитания

Группы раннего возраста	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Индивидуальные занятия физическими упражнениями; Закаливающие процедуры; Подвижные игры на свежем воздухе.	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия; Закаливающие процедуры; Подвижные игры на свежем воздухе.	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия; Закаливающие процедуры; Подвижные игры на свежем воздухе.	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия; Закаливающие процедуры; Подвижные игры на свежем воздухе.	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия; Физкультминутки; Закаливающие процедуры и воздушные ванны; Подвижные игры на свежем воздухе.

# Содержание и структура занятий

---

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: **вводно-подготовительной, основной и заключительной.**

- Для каждой части занятия одинаково Важное значение имеют все задачи
  - образовательные,
  - воспитательные
  - оздоровительные.
- Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

## Задачи и содержание вводно-подготовительной части занятия.

---

- Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в одном случае она может быть только вводной, а в другом — вводно-подготовительной.
- Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.



# Упражнения на активизацию детей

- **строевые упражнения :**

- различные построения и перестроения;
- ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием направления, сменой ведущих и др.),
- легкий бег врассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.;
- ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия — на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.
- Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны круг, врассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям в начале основной части занятия.

- ***Продолжительность***

в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней — от 3 до 5 мин, в старших группах — от 4 до 6 мин.

# Задачи и содержание основной части занятия.

---

- в одном случае - задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в
- другом случае - упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления.

1. Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса (формирование правильной осанки и упорядочения процессов дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.).
2. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднятие ноги, согнутой в колене, и др.).
3. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево — вращение туловища).

При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.



## *Подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение*

---

- После этого проводится подвижная игра с быстрыми, энергичными, целеустремленными движениями.

Подвижная игра выделяется наиболее высокой степенью эмоционального и физиологического подъема. Увлечение детей содержанием и процессом игры нередко с наличием соревновательных моментов, быстрота и точность двигательных реакций на сигналы игровой обстановки, требующих сообразительности и самостоятельности регуляции движений, — все это является кульминацией подъема жизненных сил ребенка.

# Типы физкультурных занятий

---

- Занятия могут проводится в игровой форме или сочетать гимнастические упражнения и подвижную игру (смешанный тип)
- Игровые задания: могут содержать целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий ребенка мир и состоящую из разнообразных имитационно-образных элементов основных движений и общеразвивающих упражнений («Птицы», «Прогулка», «Наседка и цыплята», а в более старших — «Магазин игрушек», «Спортсмены», «Автодром», «Путешествие» и т. п.)

# Литература

---

1. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – 3-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2015. – 287 с.
2. Кенеман, А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М. : Просвещение, 1978. - 272 с.