**Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры**

 Подготовила:

 воспитатель-методист

 по ФИЗО МДОУ № 45

 Зиновьева Татьяна Викторовна

Формирование физической культуры личности в современный период связывают с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания работы. Целью образования в области физической культуры в дошкольных учреждениях является поэтапное достижение свойственного каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление.

В настоящее время в дошкольных учреждениях в подавляющем большинстве случаев можно встретиться с занятиями по физической культуре, связанными доминантно только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры.

Интеллектуальный компонент физической культуры определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. И если они усвоены, у детей формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой. Иными словами, дети начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

Так, у детей старшего дошкольного возраста имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности. Они уже могут успешно усвоить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила занятий и уметь их применять. Усвоение данных теоретических сведений помогает сознательному отношению детей к физкультурным занятиям и самостоятельному использованию физических упражнений. Источниками знаний на занятиях физическими упражнениями являются как информация педагога, так и двигательная деятельность занимающихся.

Формирование физкультурных знаний первоначально следует на уровне представлений: фиксировать конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью.

Какими средствами? Например, на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (Доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, Здрасик, Малыш-крепыш и др.). Конкретные образцы вводят детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают прислушаться к себе, лучше понять себя. Тем самым у детей обогащаются и расширяются представления, формируются понятия.

Специальные знания, а также связанные с ними идеи и понятия способствуют образованию в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается его способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Ребенок учится словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в его сознание как естественные, приятные и обязательные.

В основе физкультурных знаний ребенка должны лежать личностно значимые ценности, овладение которыми помогает лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат адекватно реагировать на изменения окружающей среды:

- знания о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него, представления о показателях здоровья (хорошая осанка, настроение, аппетит, сон, ничего не болит), о признаках заболеваний (высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);

- знание простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Речь идет о том, как нужно заботиться о здоровье: соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, есть в одно и то же время, занятия чередовать с отдыхом), закаляться (гулять в любую погоду, устанавливать простейшие связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой), есть продукты, полезные для здоровья (мясо, яйца, рыба, молочные продукты помогают расти; хлеб, овощи и фрукты дают энергию, жиры согревают тело), защищаться от микробов (не пить и не есть на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь - закрывать нос и рот платком), выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, уши, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей), соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить);

- знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, зубная щетка); знакомство с правилами хранения предметов личного обихода, некоторыми приемами оказания первой помощи при ушибах и порезах (обработка мелких царапин, накладывание повязок);

- знания о физических упражнениях, об их назначении, о способах применения в жизни людей (знакомство с основными исходными положениями физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; усвоение элементов техники основных видов движений, правил безопасности при их выполнении; получение знаний о содержании и правилах подвижных и спортивных игр, о простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой);

 - знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку);

- знания и представления о своем организме (строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания).

В работе со старшими дошкольниками педагог может использовать знания, формирующие представления об Олимпийских играх, их ритуалах, символике, знаменитых олимпийцах и др.

Одна из форм физического воспитания педагогической работы в детском саду - теоретическая подготовка, которая предшествует практическим занятиям. Ее целью является расширение понятийного аппарата дошкольника в области физического воспитания и спорта. Перед теоретической подготовкой стоят следующие задачи: во-первых, сформировать начальные знания, стимулировать познавательные интересы и развивать способности детей; во-вторых, прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий физической культурой; в-третьих, обучить правилам поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на занятиях по физическому воспитанию.

Теоретическая подготовка. Поскольку весь программный материал в дошкольном учреждении состоит из трех разделов - гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, - то и теоретическая подготовка разделена по этому же принципу. Например:

 - гимнастика: 3-4 года. Ознакомление с названием гимнастических снарядов: кольца, перекладина, шведская стенка, канат, шест, гимнастическая скамейка, бум, бревно - и гимнастических предметов: скакалка, обруч, палка. От 4 до 5 лет. Ознакомление с правилами размыкания - поднять руки вперед, в стороны. 5-6 лет. Ознакомление со строевыми упражнениями: построение в колонну, шеренгу, круг. 6-7 лет. Ознакомление с правилами поведения на гимнастических снарядах для обеспечения безопасности и правилами страховки. Ознакомление с гимнастической терминологией: сед углом, ноги врозь; сед, согнув ноги в коленях; упор присев; упор на коленях; упор на коленях и предплечьях, упор лежа на предплечьях; наклон прогнувшись; наклон с захватом.

 легкая атлетика: 3-4 года. Ознакомление с названиями снарядов, используемых на занятиях: стойка для прыжков, яма для прыжков, беговая дорожка, мячи для метания, мешочки с песком, маты. От 4 до 5 лет. Ознакомление с техникой высокого старта. Выявления различий между бегом и прыжками. 5-6 лет. Ознакомление с техникой низкого старта. 6-7 лет. Ознакомление с техникой прыжков в длину и в высоту. Ознакомление с правилами передачи эстафеты.

 спортивные и подвижные игры: 3-4 года. Ознакомление с инвентарем для спортивных и подвижных игр: баскетбольным мячом, воланчиком, бадминтонной ракеткой. Ознакомление с правилами подвижных игр, заучивание речитативов для игр. От 4 до 5 лет. Ознакомление с оборудованием и инвентарем для игры в баскетбол: баскетбольным щитом, корзиной, сеткой; в бадминтон: сеткой для игры. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов. 5-6 лет. Ознакомление с площадкой для игры в баскетбол, бадминтон. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря. 6-7 лет. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол: вести мяч одной рукой, не бегать с мячом, не касаться руками противников, подсчет очков; в бадминтон: правила подачи, правила приема, подсчет очков; настольный теннис: правила подачи, приема и отбивания мяча, подсчет очков. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря и мест для проведения игры, выбор ведущих с использованием различных считалок.

Теоретическая подготовка проводится во время подвижных игр вне занятий, физкультурных досугов, спортивных праздников, самостоятельной двигательной деятельности детей, а также во время прогулок и экскурсий. Так, например, дети ознакомились по карточкам с названиями гимнастических снарядов во время прогулки, а затем некоторое время спустя проходя на экскурсии мимо школьного стадиона, воспитатель задает им вопросы о том, как называется тот или иной снаряд. Перед тем как ввести на занятии новую игру с речитативом, можно выучить его во время прогулки на улице, и на физкультурном занятии дети уже будут его применять во время игры.

Знания, приобретенные во время теоретических занятий, можно закрепить во время физкультурных досугов и праздников. Так, во всех возрастных группах можно провести праздники под названием «Любишь кататься, люби и саночки возить» - о правилах и приемах уборки спортивного инвентаря, «Упрямый Фома» - о правилах страховки и мерах безопасности на занятиях, «Мой веселый звонкий мяч» - о правилах игры в баскетбол и т.д.