**«Деятельность по Образовательной Области**

**«Физическое развитие», как**

**основная форма воспитания  
двигательной культуры дошкольников»**

консультация для педагогов

|  |
| --- |
| Физкультурные занятия являются ведущей формой воспитания двигательной культуры детей в ДОУ.  Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:   1. Удовлетворить естественную потребность в движении, запрограммировать ее определенную дозу; 2. Обеспечить развитее и тренировку всех и функций организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех детей данного возраста и для каждого ребёнка в отдельности физическую нагрузку; 3. Дать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них. |

|  |
| --- |
| Традиционное, классическое занятие физкультурой состоит из трех частей: Вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д  Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят:   * общеразвивающие упражнения * основные движения * подвижная игра, способствующая двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.   Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние. Такова структура классического физкультурного занятия.  Однако постоянное использование только данной структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому рекомендуется использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.  Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:  На каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка:   * Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование; * Содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.   Итак, какие же варианты проведения физкультурных занятий можно использовать.  **Занятие по единому сюжету**, построенное на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.  **Тренировочные занятия** - закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.  **Занятие, построенное на одном движении**, как вариант тренировочного занятия. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.  **Круговая тренировка** – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть замятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы - по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.  **Занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.  **Занятие, построенное на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям, применяются для успешного создания бодрого настроения у детей. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений, Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы.   Для обеспечения дифференцированного подхода к детям при обучении и закреплении основных движений можно использовать в старшей и подготовительной группах можно использовать следующие занятия:  **Занятие по карточкам**. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок помучает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам - с лентами, мальчикам с фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.  **Занятия – походы**. Расстояние, которое дети проходят во время похода – от 1,5 до 3 км., время непрерывного движения - от 15 до 25 минут, длительность промежуточного привала - 5-10 мин., большой привал, на котором организуются игры, соревнования и отдых перед обратной дорогой - 30-40 минут. Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после привета дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но необходимо строго следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. Впереди идут менее подготовленные дети, в конце колонны — физически более крепкие, чтобы колонна не растягивалась.  **Занятия с элементами спортивного ориентирования** я провожу на участке детского сада. Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.  **Диагностическое занятие** может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Диагностику также можно провести в игры «Вертушка». Каждый ребёнок или группа детей получают путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях их поджидают эксперты (воспитатель, инструктор), которые фиксируют результаты выполнения упражнения. Такой прием в проведении диагностики очень эффективен.  **Занятие с одним пособием** интересно уже тем, что на таком занятии у меня есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что обеспечивает развитие физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях.  Например: занятие с обручем.  Вводная часть - бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч.  Общеразвивающие упражнения - с обручем.  Основные движения - пролезание в обруч различными способами, бег змейкой между ними.  Подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.  **Интегрированное занятие**. Интеграция - процесс сближения и связи наук. Поскольку в ДОУ проводится много интеллектуальных занятий, иногда можно проводить интегрированные занятия. «Физкультура - математика» или «Физкультура - конструирование». Важно то, что такие занятия не должны быть частыми, и должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором. В основном такое занятие можно провести на закрепление материала.    Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает мне развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.  Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, знакомлю детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании). Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения и т. д.) - всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям |