



**ТЕМА: «ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ .»**

**ЛЯМКИНА
ГАЛИНА ИВАНОВНА, воспитатель**

- физическое воспитание как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеет своими движениями и любит спортивные и физические упражнения .



ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- **Физическое развитие;**
- **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:** (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутка, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия);
- **Самостоятельная двигательная деятельность детей;**
- **Активный отдых:** туристические прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗОВАННОГО СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Цель и задачи

- Формировать двигательные умения и навыки;
- развить физические качества;
- удовлетворять естественную биологическую 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.



Физкультурные занятия состоят из трех частей

Вводная – решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание, вызвать интерес, создать бодрое настроение. В нее входят строевые упражнения, различные виды ходьбы, упражнения и игры на внимание.

Основная - в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества. В нее входят основные движения, игры большой подвижности, игры-эстафеты.

Заключительная – ее назначение снизить физ. нагрузку, спокойное состояние ребенка, сохранить бодрое настроение, подвести итоги занятия. В нее входят – ходьба, бег в среднем темпе, под. игры спокойного характера.



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В РЕЖИМЕ ДНЯ: УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

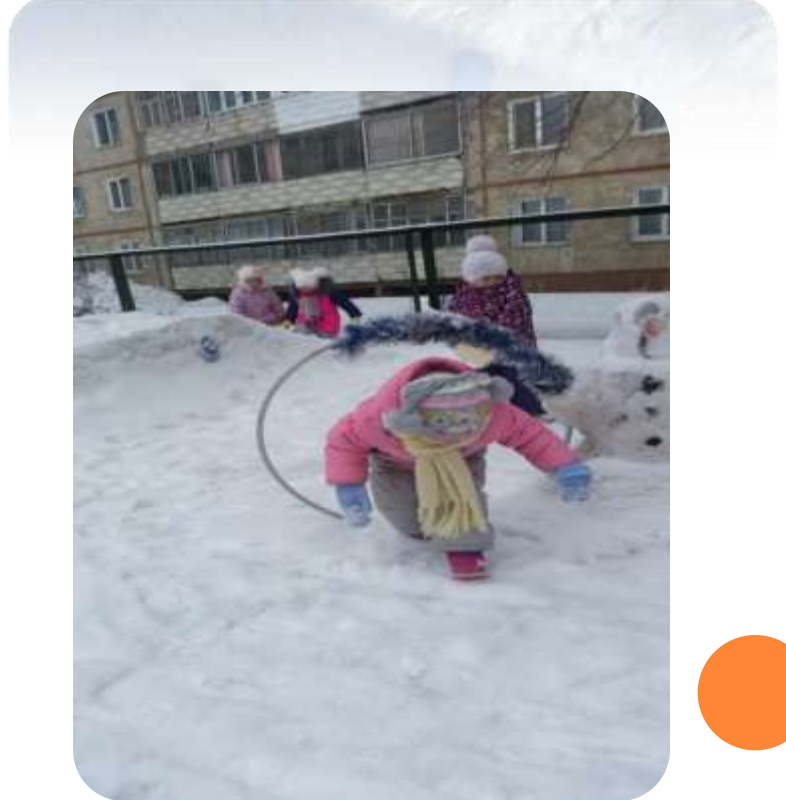
- **Задача утренней гимнастики** – перевести ребенка в доброе состояние, активизировать и содействовать переходы к более интенсивной деятельности.
- **Значение** - вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение ; содействует обмену веществ поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, даёт высокий оздоровительный эффект.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

- **Цель прогулки** – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.
- **Задачи:** оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
- способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- оптимизировать двигательную активность детей;
- способствовать познавательно - речевому, художественно-эстетическому, социально - личностному развитию детей.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Цель: ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СМЕНЕ ХАРАКТЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОЗЫ РЕБЕНКА ПУТЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, СНИМАЕТ УТОМЛЕНИЕ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ПРОВОДИТСЯ В СРЕДНЕЙ, СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ , В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ, А ТАКЖЕ В ПРОЦЕССЕ САМОГО ЗАНЯТИЯ (РИСОВАНИЕ, РАЗВИТИЕ РЕЧИ, МАТЕМАТИКА И ДР.)

В ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ 2-3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК, ПОДТЯГИВАНИЯ, НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА. НЕОБХОДИМОСТЬ СМЕНЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 20 МИН



УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Задачи: постепенный переход детей от сна к бодрствованию.

Цель: поднять настроения, мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Закаливание - совершенствование функциональных систем, направленное на повышение устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Задачи закаливающих процедур:

- Обеспечить тренировку защитных сил организма;
- Повысить устойчивость организма к воздействию постоянно сменяющихся факторов среды;
- Развить выносливость организма детей.

Требования к проведению закаливающих мероприятий следующие:

- Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка;
- Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- Занятия должны проводиться систематически;
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка и его возраст;
- Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года воздействие средовых факторов в начале закаливания уменьшается, и необходимо его более постепенное нарастание, нежели в теплое время года)
- Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребёнка.



СИСТЕМА закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные
солнечные ванны
(летом)

общее
ультрафиолетовое
облучение (холодный
период года)

ВОЗДУХ

облегченная одежда,
одежда по сезону

воздушные ванны во
время утренней
гимнастики

соблюдение режима
проветривания

прогулки на свежем
воздухе

дневной сон с открытой
фрамугой

контрастные воздушные
ванны после сна

утренняя гимнастика и
физкультурные занятия
на улице (летом)

дыхательная гимнастика

ВОДА

полоскание рта и горла
после приема пищи

ходьба босиком по
мокрой
дорожке

обширное умывание

обливание ног водой
комнатной температуры
(лето)

гигиенический душ
после прогулки (лето)

занятия в бассейне

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

контрастное
босохождение
(песок-трава) в
летний период

босохождение в
группе

самомассаж
«Волшебные точки»

массаж стоп

ЗАКАЛИВАНИЕ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, УЛУЧШЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, РАЗВИТИЯ МОТОРИКУ ДЕТЕЙ,
РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАЧЕСТВ, ПОВЫШЕНИЕ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ –

ЭТО ОРГАНИЗОВАННАЯ ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ

Цели: РАЗВИТИЕ ВОСПРИЯТИЯ РЕЧИ ВЗРОСЛОГО, ЗВУКОПОДРАЖАНИЕ; ИМИТАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ СЛОВУ ВОСПИТАТЕЛЯ; РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ, ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ; РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ОРИЕНТИРОВАНИЙ В ПРОСТРАНСТВЕ; ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПРОВЕДЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ; ПОДПЕВАНИЕ ПЕСЕН, РАССКАЗЫВАНИЕ СТИХОВ ВМЕСТЕ С ВОСПИТАТЕЛЕМ.

○ **Физкультурный досуг проводится 1 раз в месяц.**

○ **Длительность досуга в младшем возрасте 15-20 минут, среднем 20-30 минут.**



Вывод:

ВСЕ ВЫШЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ МНОЮ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА. СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАНИЮ, КАК ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТАК И ПРАВСТВЕННЫХ, УМСТВЕННЫХ, ЭСТЕТИЧЕСКИХ И ДРУГИХ.

