Тема: Физическая культура в дошкольном образовании - ее роль , основные направления, задачи, средства и их назначение в системе физического воспитания дошкольников.

Лекция №1. Роль физической культуры в воспитании дошкольников.

Дошкольное образовательное учреждение, школа, Вуз- звенья системы непрерывного образования. Каждое из этих учреждений является социальным институтом, общественно-государственной системой, призванной удовлетворять образовательные запросы личности, запросы общества и государства(закон РФ «об образовании»). Социальный заказ, данный народному образованию,- это воспитать творческую, инициативную, самостоятельную личность, активно участвующую во всех общественных и государственных делах. А это возможно при реализации программы гармоничного развития личности.

Исходя из этого очень важным вопросом является вопрос подготовки квалифицированных специалистов. В профессиональной подготовке педагога воспитателя) любой специальности должны присутствовать знания и умения, необходимые для проведения «малых» форм физического воспитания с детьми. Это организация утренней гимнастики, физкультурные занятия, физк.паузы и минутки, п/игры, прогулки, походы, различные спортивные мероприятия на всем протяжении обучения детей.

Поэтому вы –будущие специалисты в области дошкольного образования должны быть на целены на знание следующих вопросов в области физического воспитания и развития дошкольника:

- значение физического воспитания в общей системе образования и воспитания подрастающего поколения.

- знания о правильном использовании средств, методов и различных форм физического воспитания детей для содействия укреплению здоровья, закаливанию организма;

- знания о формировании правильной осанки;

- знания о способах воспитания физических качеств;

- прививать детям интерес к систематическим занятиям физическими упр-ями.

Дисциплина - Физическая культура, как и каждая область знаний, обладает своим, только ей присущим предметом изучения. Данная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний в области физической культуры дошкольников. Знания в области физической культуры позволяет педагогу направленно осваивать сведения, те или иные положения, правильно оценивать роль физической культуры в жизни дошкольников, оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач физической культуры.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, физическая культура дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса по физической культуре, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях.

Физическая культура входит в систему педагогических наук и, как любая педагогическая дисциплина, обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

Как научная дисциплина ей присущ свой свод понятий, то есть понятийный аппарат.  **Основные понятия и термины:**

**Физическая культура** - как вид культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека;

**Физическое воспитание** - педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека;

**Физическая рекреация -**  обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры;

**Физическое развитие** - процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием его занятий физическими упражнениями, и определяется снятием антропометрических данных и функциональных показателей.

**Движение** - как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей;

**Двигательные действия** - движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему;

**Физическое упражнение** - это двигательное действие, созданное и примененное для физического совершенствования человека.

**Двигательный навык** - это приобретенная на основе знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

**Двигательные способности -** это совокупность двигательных возможностей (естественных и достигнутых), позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне.

Двигательную способность можно определить как свойство или совокупность свойств, проявляющихся в процессе двигательной деятельности и определяющих её эффективность.

**Физические качества** есть термин «физические качества», его часто подменяют «физическими способностями», по существу физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных двигательных способностей, но следует отметить, что одна и та же способность может быть представлена в разных физических качествах, а разные способности могут характеризовать одно из физических качество. Например, в основе качества «ловкость» лежит проявление многих способностей: координационных, скоростных, силовых, пространственных и др. Проявление скоростно- силовых способностей находит свое отражение не только в качестве «сила», но и в качестве «быстрота»(Ю.Ф.Курамшин)

P. S.

В настоящее время в научно-методической литературе по вопросам физической культуры дошкольников часто употребляют термины «воспитание физических качеств»или «воспитание двигательных способностей», предполагая использование специальных средств и методов для их дальнейшего совершенствования в процессе занятий физическими упражнениями. Однако, справедливее говорить «развитие» (так утверждает Б.А.Ашмарин), в этом случае развитие несет более широкий смысл- изменение, происходящие в организме, т.е. улучшение, развитие того, чем обладает человек от рождения. (воспитание больше употребляется в педагогике в целом к чертам личности- нравственным, волевым и др.)

**Физическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

**Физическая подготовленность –** результат физической подготовки, т.е. уровень (степень) развития двигательных навыков и двигательных способностей человека.

**Образование в области физической культуры** образование - это, во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков, т.е. показатель готовности человека использовать свои способности, во- вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния. Образование есть создание образа человека в процессе обучения, воспитания и развития. Таким образом, образование дошкольников в области физической культуры- это обеспечение готовности ребенка использовать свои знания, умения и способности для решения двигательной задачи, достигаемой средствами физической культуры.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы, поэтому все упражнения на физкультурном занятии с дошкольниками подбираются с обязательным учетом анатомо-физиологических особенностей детей этого возраста и каждой возрастной группы.

**Цель и задачи образования дошкольников в области физической культуры.**

*Главной целью* образования дош-ков в области фк является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями и умениями в области фк и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ. Охрана жизни и укрепление здоровья детей явл-ся первоочередными. Это связано с тем, что дети наиболее подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют. Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. У дошк-ков необходимо формировать умение:

1. умение детей сохранять правильное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении, т.к. правильная осанка влияет на нормальное функционирование внутренних органов и систем организма. Физ-кое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия. Позвоночник выполняет важнейшие функции в человеческом организме –а) *это функция опоры,* т.к. принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, а через таз – на ноги и через стопы – на опору (поэтому и профилактика плоскостопия); б) *функция двигательная*, функция движения реализуется через движение в межпозвоночных суставах, где эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника; в) *функция амортизационная* происходит во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, бросков. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам, суставам и связкам, мышцы смягчают ударное воздействие и гасят его силу; г) *функция защиты* заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия.
2. Важную роль в состоянии позвоночника играют мышцы туловища и конечностей. Они принимают на себя основную нагрузку при движении туловища, удержании поз, сгибании и разгибании, удерживают от падения, мышцы участвуют в дыхании, а сердце представляет собой мышцу, которая несет функции выбрасывания крови в сосуды организма (и не только) и т.п., поэтому развитие всех мышечных групп должно идти гармонично.
3. Необходимо развивать двигательные способности, чтобы дети могли овладевать жизненно важными движениями.
4. Оздоровление детей предполагает совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.
5. занятий физич-ми упр-ями требуют соблюдение определенных гигиенических навыков( посещение туалета перед занятием, забота о чистоте тела, обуви, сп.костюме и т.п.). от этих факторов во многом зависит здоровье ребенка.

Задачи оздоровительного направления можно сформулировать так :

1. Профилактика нарушений ОДА
2. Гармоничному развитию всех мышечных групп.
3. Овладение жизненно важными двигательными навыками.
4. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Совершенствований функции дыхания и как следствие профилактика легочных заболеваний и орви.
6. Привитие детям навыков гигиены занятий физическими упражнениями.

(Со средствами физического воспитания оздоровительного направления можно ознакомиться в методическом пособии Глазыриной Л.Д. «Владос»; в программно-методическом материале Степаненковой Э.Я. изд. «Мозаика-Синтез» , Программно-методического пособия Бочаровой Н.И. М.: Центр педагогического образования. И др.)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ. Эта группа задач направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний. Основная цель данного направления - обучение естественным видам движений и развитие двигательных навыков.

Большинство движений ( ползан-е, ходьба, бег и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, умеющий передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнает свойства снега, ветра, а при плавании, дети узнают свойства воды и т.п.

В процессе формирования навыков у детей вырабатываются способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения. Двигательные навыки, сформированные у детей до 7-ми лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достичь высоких результатов в спортивной деятельности. У детей дошк-го возр-та необходимо формировать навыки выполнения упр-й основной гимнастики (строевые и ору, основные движения), также спортивные упр-я. Кроме того, следует научить детей элементам спортивных игр (вол-бол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Входе занятий дети закрепляют знания о повадках животных, явлений природы и т.п. вырабатывают навыки правильного обращения с физкультурным инвентарем, его принадлежность к тому или иному виду двигательной деятельности.

Задачи образовательного направления можно сформулировать так:

1. Формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний.
2. Формирование знаний о пользе занятий физическими упражнениями.
3. Формирование представлений о технике физических упражнений и методике их проведения.
4. Формирование знаний о частях человеческого тела, о основных направлениях движений этих частей тела.
5. Формирование знаний о назначении физкультурного инвентаря, правил его хранения и ухода.

(Со средствами физического воспитания оздоровительного направления можно ознакомиться в методическом пособии Глазыриной Л.Д. «Владос»; в программно-методическом материале Степаненковой Э.Я. изд. «Мозаика-Синтез» , Программно-методического пособия Бочаровой Н.И. М.: Центр педагогического образования и др.)

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ. В процессе образования детей в области ф.культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания, создаются условия ( при правильно организованных занятиях) для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарища, взаимопомощь), волевых кач-в (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в свои силы).Основная цель воспитательного направления явл-ся органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников.

Занятия ф-ми упр-ями во многом способствуют умственному воспитанию детей, т.к. обеспечивают оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и др. органов. При занятиях развиваются все психические процессы ( восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции(наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Необходимо стремиться чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, смекалку, воспитывать положит. эмоции, быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Положительные эмоции благотворно влияют на работу всего организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений. Одновременно на занятиях у детей воспитывается уважение к труду взрослых, и формируются навыки , необходимые для учебного труда.

Задачи воспитательного направления можно сформулировать так:

1. Воспитание привычки к соблюдению режима дня.
2. Воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями.
3. Воспитывать умение к организации и проведению игр со своими сверстниками.
4. Воспитывать интерес к занятию спортом и достижению спортсменов.
5. Воспитывать способности к умственному труду, к творческому проявлению приобретенных знаний и навыков в своей двигательной деятельности.
6. Воспитывать и осуществлять подготовку к учебной деятельности (т.е. к учебному труду в школе).
7. Воспитывать и осуществлять трудовые навыки, связанные с изготовлением и ремонтом инвентаря, ухода за ним и т.п.

(Со средствами физического воспитания оздоровительного направления можно ознакомиться в методическом пособии Глазыриной Л.Д. «Владос»; в программно-методическом материале Степаненковой Э.Я. изд. «Мозаика-Синтез» , Программно-методического пособия Бочаровой Н.И. М.: Центр педагогического образования и др.)

В процессе занятий физическими упражнениями дошкольники осваивают и приобретают знания теоретического характера, которые им вполне доступны:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ знания доступные детям:

- о пользе занятий физической культурой;

- о значении физических упр-й;

- о значении гигиенических, закаливающих факторов;

- знания о правильной осанке;

- знание частей тела;

- знание направлений движения частей тела( вверх, вниз, влево, вправо и т.д.)

- название физкультурного инвентаря;

- правила хранения и ухода за спортинвентарем;

- правила ухода за спортивной обувью и спортивной одеждой.

Полученные, в процессе занятий физическими упр-ями знания, помогут детям использовать их в общественной жизни, самостоятельно использовать физические упр-я дома, что способствует расширению объема знаний ребенка.

Требования каждого направления приводит к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе (следующему звену в системе формирования личности ребенка) личность, находящуюся на начальном этапе формирования с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых в дальнейшем может осуществляться с максимально возможной равномерностью.

**Основные принципы физического воспитания.**

Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах, которые можно объединить в три группы:

1.общие принципы образования в области физической культуры;

2. принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении;

3. принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

Этими принципами обязан руководствоваться любой педагог, организующий двигательную деятельность дошкольников.

ПЕРВАЯ группа принципов включает в себя понятия гуманизации образования (т.е. выстраивать содержание, методы и формы занятий физическими упр-ями в соответствии с наличием опыта и уровня достижений детей, структурой их интересов, направленностью их личности, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка), демократизации образования (принцип обеспечивает педагогу право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми в области физических упр-й, однако, такое право должно гарантировать адекватность избранных форм, средств и методов физическому состоянию детей и задачам образования дошкольников), гуманитаризации образования (нацеливает на приобщение детей к ценностям физической культуры и через физупражнения создает условия для познания своих возможностей в мире движений), вариативности образования (возможность использования различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач образовательного процесса, двигательных предпочтений детей и т.п.), региональной специфики образования (предполагает учет климато-географических условий и культурных традиций региона), развивающего характера образования(принцип направлен на развитие у ребенка всей целостной совокупности качеств личности ребенка, предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упр-й, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка), непрерывности образования(принцип отражает закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса и предполагает построение физического воспитания как многолетнего процесса физического развития ребенка).

Ко ВТОРОЙ группе принципов организации процесса по физической культуре относятся следующие: оздоровительной направленности (целесообразность проведения любого мероприятия необходимо рассматривать с позиции здоровья каждого ребенка, педагог обязан обеспечить рациональный общий и двигательный режим, несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка), социализации ребенка ( в процессе физического воспитания нужно постоянно вовлекать дошкольника в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, что способствует обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений), всестороннего развития личности (в решении задач физического воспитания решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания), единства с семьей (соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития движений у детей), подготовки к обучению в школе (среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность, а успешно справляться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети).

К ТРЕТЬЕЙ группе принципов относятся следующие принципы: научности (предполагает построение физического воспитания на научной основе, знаниях основ теории и методики физического воспитания), доступности (предполагает постановку реальных, но достаточно сложных задач, требующих соответствующих усилий и это является условием успешного развития ребенка), постепенности (предполагает освоение материала от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от менее трудного – к более трудному, этот принцип используется при изменении объема и интенсивности физической нагрузки), систематичности(предполагает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков двигательного поведения), сознательности и активности (предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а также прививает навыки самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развивает самостоятельность, инициативу, творческое начало в двигательном поведении), наглядности (предполагает использование картинок, макетов, песен, речитативов, фильмов, виртуальных образов и т.п., что способствует активизации не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств), прочности (предполагает приучение детей к многократному выполнению осваиваемых движений для приобретения необходимой автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки, что ведет к приобретению детьми необходимого двигательного опыта), индивидуализации (предполагает организацию учебного процесса по физической культуре при которой выбор средств, методов, темпов обучения, воспитания и развития в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка , его возраста, состояния здоровья, бытовых условий).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Прежде чем говорить о формах занятий физическими упражнениями, надо сказать о тех условиях, которые необходимо создать для проведения физкультурных занятий в различных формах, с учетом педагогических, гигиенических, эстетических требований, предъявляемых на основе правовых актов для дошкольных учреждений.

Речь идет о подборе мебели, спортивного инвентаря, об организации режима дня ребенка (рациональная продолжительность различных видов деятельности, в том числе и физической, четкое чередование этих видов деятельности); организация правильного питания; организация закаливающих процедур (способствовать функциям организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды, действиям того или иного фактора: холод, тепло и т.п. с постепенным увеличением дозировки такого воздействия); формирование культурно-гигиенических навыков.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

1. Физкультурные занятия (основная форма по физическому воспитанию).

Продолжительность: мл.гр.-15мин; ср.гр.-20мин;старшая-25мин, подгот.гр.-30мин.( в зависимости от возраста). Состоят из 3-х частей (подг., основн., закл). Чаще всего физк-ные зан-я состоят из разнообразных игр. В занятии 1/3 часть времени занятия - новые упр-я, 1/3часть - упр-я, которые знакомы детям их более глубоко изучают и 1/3часть - упр-я, требующие совершенствования. Есть занятия, на которых периодически проверяются степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения.

Физкультурные занятия на свежем воздухе так же состоят из 3-х частей. Они включают в себя бег (быстрый, средний и медленном темпе) и физические упр-я в быстром темпе. В неделе 3-и занятия ( с детьми 5-7 лет) и одно из них на открытом воздухе(круглогодично) при соответствующей погоде, а в теплую погоду чаще. Оценку эффективности физкультурного занятия для дошк-ков проводят по показателям общей и моторной плотности занятия и среднего уровня частоты сердечных сокращений у детей (описана в ТМФВ дошк-ков, Филиппова С.О,2008 стр.74). Занятия строятся так, чтобы обеспечить освоение программного материала и достаточно высокую физическую нагрузку, предотвращая быстрое утомление.

1. Занятия детей плаванием ( в бассейне -если есть) В холодный период плавание после прогулки,а если до прогулки, то разница во времени 50 мин-1 час. Темпер.воды + 30 (+= 1 ), темпер.воздуха в бассейне +28,29, а в раздевалке +25,26. До начала и после занятий плаванием - мытьё под душем. Время занятий мл.гр.-15-20 мин, ср.-20-25мин., старш-25-30мин., подгот-25-30мин.
2. Утренняя гимнастика. Начиная с мл.гр.-ежедневно, включают разные виды ходьбы, бега, прыжков и подскоков на месте и с продвижением, ору и танцевальные движения, упр-я на внимание, на формирование прав.осанки и укрепления свода стопы.
3. Физкультминутки( в старш. и подгот. гр в перерыве между занятиями) можно с мячом, скакалкой, игры, игры-эстафеты и т.п.
4. Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания( с правилами) ,соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение. Сигналы в игре «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Игры с правилами могут быть сюжетные и несюжетные. Большое значение для проведения п/игр имеет профессиональная подготовка воспитателя, его педагогическая наблюдательность и умение предвидеть возможное развитие детей. Воспитатель (педагог) должен стимулировать интерес ребенка к игре, увлечь его игровой деятельностью, выделить значимые факторы в развитии и поведении детей ( т.е. определять изменения в знаниях и навыках), закреплять положительное и преодолевать отрицательное. Педагогическая наблюдательность позволяет воспитателю выбирать адекватные методы руководства деятельностью детей, корректировать поведение ребенка и своё собственное. Эмоциональный положительный настрой, сопровождающий игру, является важным фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных основ личности. Не следует забывать, что игровое поведение ребенка зависит как от имеющихся двигательных навыков, так и от типологических особенностей нервной системы ребенка, поэтому двигательная активность тренирует нервную систему, способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения. Подбор и планирование п/игры определяется уровнем физического и умственного развития детей, их уровнем двигательных умений, состояния здоровья, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностями режима, места проведения, интересов детей. А при подборе сюжетных игр принимать во внимание сформированность представлений об обыгрываемом сюжете, для этого ведется предварительная работа( читка худ.произвед., наблюдение за объектом и т.п.) ,атрибуты для игр готовятся совместно. Воспитатель продумывает способы сбора детей на игру и внесения игровых атрибутов, разъяснения игры проводит четко, лаконично, образно, эмоционально 1,5-2 мин. Тематика сюжетных игр разнообразна. Далее сюжет усложняется.

Несюжетная игра. Воспитатель рассказывает о последовательности игровых действий, о правилах и сигналах, указывает месторасположение играющих, а с помощью вопросов необходимо проверить, как они поняли пояснения взрослого. Объединяя детей в команды, воспитатель должен учитывать физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка. Водящего выбирают считалкой. Различные варианты игры поддерживают интерес к игре, постоянно усложняя правила.

Через игру воспитатель (педагог) формирует у каждого ребенка адекватную самооценку, чувство товарищества, учит преодолевать трудности. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя и своих товарищей, обеспечивает реализацию его творческих способностей, оказывает психокоррекционное и психотерапевтическое воздействие.

1. Пешеходные прогулки (старш.возр-та) лучше в утреннее время не более 4км( за пределами участка).
2. Физкультурные досуги. Начиная со 2-й мл. гр. Один раз в мес. Организовываются физкультурные досуги( знакомые физические упр-я, п/игры, спорт.игры, игры-забавы, аттракционы, элементы танцев, игры с пением, хороводы, ритм.гимнастика).
3. Физкультурные праздники. В средн. и старш. гр-пах -2-3 раза в год проводятся физк-е праздники ( ору с предметами, танцевальные движения, игры-соревнования) с организацией аттракционов, сюрпризов.

Работу по физическому воспитанию необходимо проводить в тесном контакте с семьей. Успешность решения задач физ-кой к-ры дошк-ков возможна лишь при условии привлечения детей к занятиям физ.упр-ями в различных формах, что обеспечивает наибольший педагогический и оздоровительный эффект. В практике образования дошк-ков целесообразно деление по принципу организации обучения и воспитания. Поэтому формы могут быть урочными и неурочными:

УРОЧНЫЕ

- физкультурные занятия

- дополнительные занятия физическими упр-ями ( в кружках, секциях).

Основными признаками урочных форм организации занятий явл-ся наличие квалифицированного педагога. Содержание данных занятий определяется программой, четко ограничено по времени, с обязательной оценкой результатов деятельности. Проводятся систематически, по стабильному расписанию, в группе однородной по возрасту и подготовленности занимающихся.

НЕУРОЧНЫЕ

-физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня(физкультурный досуг, физкультурные развлечения: игры игровые упр-я, двигательные задания, игры с элементами соревнований; спортивные развлечения: упр-я.гимнастики, п/игры, вольные упр-я с предметами; п/игры и двигательные задания на прогулке).

СРЕДСТВА, используемые в физическом воспитании дошкольников.

Основным средством физической культуры дошкольников являются физические упражнения.

Классификация физических упражнений, используемых для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | | | |
| гимнастика | игры | спортивные упражнения | простейший туризм |
| 1.Основные движения: бег, прыжки, метания, лазания, перелазания и т.п.  2.Общеразвивающие упражнения;  3.Построения и перестроения;  4.Танцевальные упражнения. | 1.Подвижные: сюжетные, бессюжетные;  2.С элементами спортивных игр. | 1.Летние: плавание, езда на велосипеде, самокате и т.п.  2.Зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, санках. | 1. Пеший;  2. Лыжный. |

О требованиях по подбору и проведению упражнений на физкультурных занятиях, а так же методах, применяемых при организации детей на занятии и методам передачи детям знаний и умений можно ознакомиться в учебном пособии под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. СПб, «Детство-Пресс» и М.ТЦ «Сфера», 2008. И др. пособиях.

Методические рекомендации к написанию контрольной работы по предмету «Физическая культура».

1.контрольная работа должна иметь титульный лист с названием темы;

2. номер представленного варианта;

3. сформулированный план (допускается план, представленный в методичке, которую вы получите в конце сессии);

4.содержание каждого пункта плана должно соответствовать его названию;

5. работа по содержанию должна соответствовать заявленной теме;

6.объем одного параграфа (или одного пункта плана) соответствует 2 – 2,5 листам ;

7. общий объем работы не менее 7-8 листов (А- 4, если печатный вариант, то шрифт 14, интервал между строк 1.5); если рукописный вариант – тетрадь 12 листов, то объем не менее ½ тетради, но не более 12 листов.

8. по завершению работы сформулировать выводы по теме;

9. в конце работы представить список использованной литературы ( не менее 3-х источников); можно использовать литературу представленную в методичке.

10. листы в контрольной работе пронумеровываются;

11. контрольная работа должна быть прислана в учебное заведение заранее, до следующей сессии;

12. работа оценивается: «зачет» или «н/зачет».