**Консультация для воспитателей**

**Тема: методы и приемы физического воспитания детей**

Физическое воспитание для детей то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии; в науке; в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети в них проводят большую часть дня. В детских садах предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также должны предусматривать физиологическо -педагогические оправданные нагрузки, удовлетворяющие потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка (В.А.Доскин, Л.Г.Голубева, 2002).

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание -рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Вот почему справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте.

Цель работы – проанализировать особенности физического воспитания детей в ДОУ

Исходя из поставленной цели, были намечены следующие задачи:

Проанализировать специальную методическую литературу по данной теме;

Изучить средства, методы и формы организации физического воспитания для дошкольного возраста;

Выявить специфику организации физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

Методы и приемы физического воспитания детей дошкольного возраста

***Метод***  – система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

***Прием –*** составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка .

***Классификация методов***

**Словесный метод.**

*Цель:* обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

1. объяснение

2. пояснение

3. указания

4. подача команд, распоряжений, сигналов

5. вопросы к детям

6. образный сюжетный рассказ

7. беседа

8. словесная инструкция

**Наглядный метод**

*Цель:* создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении.

Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений

- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)

- имитация (подражание)

- зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

Наглядно-слуховые приемы:

- музыка, песни

Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь воспитателя

**Практический метод**

*Цель:* закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- повторение упражнений без изменения и с изменениями

- повторение упражнений в игровой форме

- проведение упражнений в соревновательной форме

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс. Несмотря на то что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим .

Двигательный режим современных дошкольных учреждений включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства – ритмическую и художественную гимнастику, занятия на тренажерах, день здоровья.

**Физкультурное занятие**

***Цель и задачи****:* формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей .

***Характеристика:*** Физкультурное занятие – это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится (2раза в зале, 1 раз на воздухе). Летом все занятия на воздухе.

***Требования к занятиям:***каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

**Типы физкультурных занятий**

***Учебно - тренировочное занятие:*** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

***Сюжетное физкультурное занятие:*** построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

***Игровое занятие:*** построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.

***Комплексное занятие:*** направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.

***Физкультурно-познавательные занятия:*** занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.

***Тематическое физкультурное занятие:*** посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

***Контрольные занятия:*** проводятся в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств

***Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах:*** повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки .

**Физкультурные занятия на воздухе**

***Значение:*** способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях.

***Структура занятия традиционная:*** вводно-подготовительная, основная и заключительная часть.

Содержание частей занятия Вводная часть

Построение (в теплое время года); в холодное время года – ходьба, бег;

Виды ходьбы;

3-5 дыхательных упражнений;

Медленный бег (1,5-3мин. в зависимости от возрастных особенностей);

Ходьба обычная с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть

Общеразвивающие упражнений или бессюжетная подвижная игра;

Бег со средней скоростью (от 40сек. до 2 минут);

Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений2 или для освоения спортивных упражнений;

Основное движение новое или более трудное по координации) или спортивное упражнение (элементы спортивных игр);

Бег со средней скоростью (1-1,5 мин);

Медленный бег или пробежка в среднем темпе;

Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть

Медленный бег;

Ходьба с дыхательными упражнениями.

**Утренняя гимнастика**

***Значение:*** вовлекать весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

***Условия, место и время проведения:*** проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении.

**Варианты проведения утренней гимнастики**

***Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений***

Во водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3-7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег).

В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

***Игрового характера***

Могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера тина «Снежинки кружатся», «Бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

***С использованием полосы препятствий***

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия.

**Физкультминутки**

Это кратко временные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) .

***Значение:*** улучшаю кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

***Длительность физкультминуток:*** 1,5 – 2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы.

**Основные формы проведения физкультминуток:**

1*. В форме общеразвивающих упражнений* – подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

*В форме подвижной игры*– подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;

*В форме дидактической игры с движениями* – хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

*В форме танцевальных движений* – используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей.

*В форме выполнения движений под текст стихотворения*– при подборе стихотворения обращается внимание на следующее:

- текст стихотворений должен быть высокохудожественным.

Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом

занятия, его программной задачей;

*В форме любого двигательного действия и задания*

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

- использование различных имитационных движений: спортсменов

(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых

действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

***Требования к проведению физкультминуток:***

проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минуты занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;

упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;

комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

**Физкультурная пауза**

***Назначение:*** физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей.

***Содержание двигательной активности:*** состоит из трех-четырех игровых упражнений типа «Удочка», «Перетягивание каната», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

***Требования к упражнениям:*** упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

***Длительность физкультурной паузы:*** проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не белее 10 минут.

**Физкультурный досуг –**одна из наиболее эффектных форм активного отдыха.

***Значение:*** повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство. Развивает организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

***Задачи воспитателя при проведении досуга***

***Младший дошкольный возраст.*** Необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

***Средний дошкольный возраст.*** Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

***Старший дошкольный возраст.*** Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального обращения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

**Варианты физкультурных досугов**

***Первый****строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях* (проводится во всех возрастных группах):

игры малой и средней подвижности (2-3 раза);

аттракционы, двигательные задания в игровой форме;

игра соревновательного характера или игра большой подвижности;

игра малой подвижности.

***Второй****строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях* (проводится со II полугодия в средней группе); в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:

до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;

одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая – развитие скорости, быстроты реакции.

***Третий****«Веселые старты» строится в основном на играх – эстафетах*

(Проводится в старшей и подготовительной группах):

игра – эстафета (не должна быть более трех этапов);

аттракционы, не несущие большой нагрузки;

конкурс считалок, загадок, пословиц;

эстафета.

***Четвертый****строится на элементах одной их спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков*(проводится в старшей и подготовительной группах;

деление группы на две равные по силам команды;

перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;

обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;

выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;

подведение итогов.

***Пятый****музыкально-спортивный*(проводится в старшей и подготовительной группах):

дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами);

воспитатель напоминает детям разные движения, показыв;

проведение подвижной игры;

предлагается прослушать мелодичную музыку;

после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;

дети двигаются под музыку.

**Методика проведения физкультурного досуга**

Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы.

Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня.

Предназначается для одной – двух групп дошкольного учреждения.

Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

Длительность:

младшая и средняя группа – 20 – 30 мин;

старшая группа – 35 – 40 мин;

подготовительная группа – 40 – 50 мин.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет.

Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

Используется музыкальное сопровождение.

**Физкультурные праздники**

***Назначение:***способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

***Длительность:*** 1ч – 1ч20мин, проводится начиная со средней группы, 2-3 раза в год.

***Место проведения:*** на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе.

***Подготовка праздника:*** ее осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участника подготовки к празднику должны быть дети старших групп.

***Необходимо для праздника:***

определить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала);

продумать музыкальное сопровождение;

подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

подготовить сюрпризы;

выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;

определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения;

обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

***Содержание праздника:***включаются подвижные и спортивные игры, Народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

***Требования к организации праздника:***

сценарий должен соответствовать девизу праздника (основной идее);

программа должна соответствовать возрасту детей;

литературное содержание должно быть методически ценным;

необходимо музыкальное сопровождение;

содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей;

оформление праздника должно быть красочным;

обязательное участие родителей – показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

**Дни здоровья**

***Значение.***Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление.

**Методика и содержания.**В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством, проводятся досуги, туристические походы;. Приглашаются родители. Дни здоровья проводятся не реже одного раза в квартал;

**Самостоятельная двигательная деятельность**

***Значение.*** Способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

**Руководство самостоятельной двигательной деятельностью:**

организация физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;

время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время);

воспитатель должен владеть специальными (опосредованными)методами активизации движений детей.

**Задания на дом**

***Цель:*** воспитание здорового образа жизни семьи, совершенствование умений и навыков детей.

Анализируя содержание занятия и время можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение определенного вида движений – одна из задач занятий по физической культуре. В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движений, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

Основной особенностью физического воспитания дошкольников является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. С целью оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольных учреждений большое внимание уделяется вопросам организации и руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий – все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Приобщение ребенка к физкультуре с ранних лет, важно не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для развития физических качеств, для выработки привычек занятиям спорта.

Дошкольный возраст – это важнейший период формирование человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает дошкольных работников углубленно работать над проблемами физического воспитания детей.