МИНИСТЕРСТВО УКРАИНЫ ПО ДЕЛАМ СЕМЬИ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА

ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Факультет олимпийского и профессионального спорта

Кафедра теории физического воспитания, олимпийского спорта и образования

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: Теория и методика физического воспитания

Тема: Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях

Донецк 2008

**План**

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников
2. Физкультурные занятия
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Список литературы

**1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников**

Формы организации физического воспитания детей в *яслях*:

1.Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж. При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения, чередуя их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлекторные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекладывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища).

Сеанс длится около 10 мин., содержит примерно 12-15 упражнений и приемов массажа.

2.Групповые занятия (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежиках с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К формам организации физического воспитания детей 3-6 лет относятся:

1. Физкультурные занятия
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

а) Утренняя гимнастика

б) Физкультминутки

в) Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

г) Физкультурные паузы

1. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни

а) Подвижные игры

б) Прогулки и экскурсии

в) Индивидуальная работа с отдельными детьми

г) Самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений

д) Праздники, досуги, Дни здоровья

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

**2. Физкультурные занятия**

*Значение и задачи.* Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

*Содержание и структура занятий.*

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

Следовательно, работоспособность распределяется на занятии неравномерно и представляет 4 уровня.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи *вводно-подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.

Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3-4 мин., в средней - 4-6 мин., в старшей - 5-10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).

Длительность основной части в младших группах - 8-12 мин., в средней - 12-15 мин., в старших - 15-20 мин.

*Заключительная часть* занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей статические положения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.

Продолжительность заключительной части занятия в младших группах - от 2 до 3 мин., в средней и в старшей - от 3 до 4 мин.

**3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

**а) Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 - в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию - бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводиться на воздухе.

**б) Физкультминутка**

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей - занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2-3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия - 12-16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжимание и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

**в) Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями**

Закаливающие мероприятия подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
3. Занятия должны осуществляться систематически;
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;
6. Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;
7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

"Программа воспитания в детском саду" предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

*Воздушные ванны в движениях* обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противоходом, "змейкой", зигзагом и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

*Обтирание* связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

*Обливание* по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную работы, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности - после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

**4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни**

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

*Прогулки и экскурсии*.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке.

Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводится и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Передвижение детей на прогулке свободное, без попарного построения (применяется при переходе дорог, железнодорожного полотна).

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

*Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.*

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а так же дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно. Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера.

*Самостоятельные занятия детей*.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания - мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр - волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

*Физкультурный досуг, праздники, Дни здоровья.*

*Физкультурный досуг* продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Досуг может иметь тематическую направленность, например, "Спортландия", "Зимние забавы" и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая - на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

*Физкультурные праздники*, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник "Нептуна".

Один раз в квартал планируются *Дни здоровья*. Лучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

В программу включается и пеший туризм.

Зимой дети могут выйти в лес на лыжах.

Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

**Список литературы**

1. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Методическое пособие. - Мн.: Полымя, 1987. - С.5-14.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978. - С.165-206.
3. Пралеска. Праграма выхавання і навучання дзяцей у яслях-садзе. – Мінск, 1995.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: "Академия", 2001.
6. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - С.172-180.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М.: Просвещение, 1984. - С.62-75.
8. Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. - Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.
9. Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. - Мн.: Полымя, 2000.