Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1 пгт Кесова Гора

Подготовил воспитатель: Кольцова Т.С.

Консультация для воспитателей на тему: «[Формы работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждение»](#_Toc156849958)

[6](#_Toc156849958)

Оглавление

[Введение 3](#_Toc156849953)

[1.Цель физического воспитания. 4](#_Toc156849954)

[2. Задачи физического воспитания. 4](#_Toc156849955)

[3.Средства физического воспитания. 11](#_Toc156849956)

[4. Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания. 12](#_Toc156849957)

[5.Формы работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждение. 16](#_Toc156849958)

[Заключение 20](#_Toc156849959)

[Список использованной литературы 21](#_Toc156849960)

# Введение

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придаётся физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях дошкольника.

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения., проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

# 1.Цель физического воспитания.

Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровень его здоровья, объемом и качеством его физического и психологического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека закладывается фундамент здоровья. Этот процесс начинается еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношения к здоровью, наследственности, образа жизни, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов.

Несомненно, чем раньше начнет проявляться забота о здоровье ребенка, о формировании у него навыков здорового образа жизни, тем более социально востребованного и трудоспособного человека получит общество. Работа в этом направлении в образовательных учреждениях проводится достаточно активно.

В связи с этим в образовательном учреждении необходимо стремиться сохранить и укрепить здоровье не только детей в целом, но и каждого отдельного ребенка. Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни должно рассматриваться как индивидуальная потребность ребенка.

Особенно важным в этом отношении является дошкольный возраст, в котором формируется жизненные, общественно значимые нормы и ценности, осваивается социальная среда, осознается свое место и предназначение в окружающем мире. Технология укрепления и развития здоровья дошкольника предполагает врачебную, психолого-педагогические мероприятия, физические мероприятия, организованный режим дня.

# 2. Задачи физического воспитания.

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

*Оздоровительные задачи.*

Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях; многие кости защищают от ударов и повреждений спиной и головной мозг, а также внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем. При искривлениях позвоночника, сутуловатости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что может привести в дальнейшем к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых. В связи с этим возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно - суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций); регулированию роста и массы тела.

Мышечная система закрепляет отдельные части тела в определенном положении и изменяет это положение, т. е. производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений, охлаждения костную систему, внутренние органы.

Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица; мышцы и связки всех внутренних органов и др.). Особое внимание следует обращать на укрепление слабо развитых групп мышц - разгибателей.

Сердечно - сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К моменту рождения ребенка сердечно – сосудистая система достигает наибольшей зрелости. Кровеносные сосуды у детей относительно шире, чем у взрослых. В связи с эти кровяной напор слабее, но он возмещает частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается. Сердце быстро утоляется от напряженной работы и не сразу может приспособиться к внезапно изменившейся деятельности. Учитывая эти особенности, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а так же стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению притока крови к сердцу и улучшению ритмичности его сокращений, развивать способность приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке.

Дыхательная система. Верхние дыхательные пути у детей относительно узки. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое не глубокое дыхание (у детей грудного возраста 40 – 35 дыханий в минуту, к 7 годам 24 – 22). Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания. Кроме того, следует научить детей дышат через нос. Если ребенок дышит через нос, ворсинки на слизистой оболочке задерживают пыль с содержащимися в воздухе микробами, таким образом воздух очищается.

Пищеварительная система у детей, особенно раннего возраста, еще недостаточно развита. Нужно укреплять гладкие мышечные волокна кишечника, способствовать правильному его функционированию.

Нервная система к моменту рождения ребенка еще недостаточно готова к выполнению своих многочисленных функций. Более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладания возбуждения над торможением. В связи с этим в дошкольном возрасте надо способствовать совершенствованию нервных процессов, развитию активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

*Образовательные задачи.*

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчат связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает – упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому, создается возможность повторять упражнения большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных навыков и умение позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой деятельности.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладеть более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнение, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.)

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но то навык, который важно своевременно формировать.

В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены, (мытье рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т. д.). От того во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

В процессе занятий физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволят детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их е только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

*Воспитательные задачи.*

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям, физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижения спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физическому инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию.

Важно при том воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Т необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют а работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. Во время выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки, воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость ко всему грубому в действиях, словах, поступках.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

# 3.Средства физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применение всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре.

Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Потому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств.

Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

Характеристика физических упражнений.

Техника - способ выполнения движения для решения двигательной задачи.

Основа техники - это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Определяющее звено техники - то наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения. Выполнение определяющего звена происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Детали техники - это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут изменятся, не нарушая основы техники. Детали техники зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

Пространственная характеристика включает исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию.

Физические упражнения распределяются и по другим признакам, например по признаку преимущественного значения их для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости. Каждое упражнение требует проявления одновременно всех качеств, но в наибольшей степени развивает какое-либо одно.

# 4. Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания.

Обучение в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств.

В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие. Формируя двигательные навыки у детей, передавая им знания, воспитатель решает и задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При систематических знаниях физическими упражнениями у детей улучшает физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма. Развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

Двигательное умение - способность не автоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык. Двигательный навык – автоматизированный способ управления.

*Этапы обучения.*

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов:

1. первоначальное разучивание;
2. углубленное разучивание;
3. закрепление навыка и совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).

Углубленное разучивание. Задача второго этапа – создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнить их.

Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего тапа – закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях.

*Принципы обучения.*

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. Стой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенное на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями.

Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность того принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышается требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок.

*Методы и приемы обучения физическим упражнениям.*

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

На занятиях физическими упражнениями для формирования положительных черт характера, нравственных качеств используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступком ( поощрение, похвала, осуждение, порицание ), положительный пример детей и самого воспитателя, практическое приучение к правильны действиям и поступкам. Убеждение применяется и форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, воспитатель разъясняет правила поведения, побуждает детей к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают ребенку преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

Словесные воздействия только тогда убедительны, когда они подкрепляются примерами: воспитатель отмечает положительное поведение отдельных детей и остальные стараются им подражать. Не менее важен личный пример самого воспитателя: чем выше авторитет педагога, тем сильнее его влияние на нравственное воспитание детей.

Накопление морального опыта и закрепление его осуществляются методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности. Особенно ценны в этом отношении подвижные игры. Руководящая роль в выработке нравственных качеств у детей дошкольного возраста принадлежит воспитателю.

# 5.Формы работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждение.

В дошкольных учреждениях задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах: физкультурные занятия (групповые, подгрупповые, индивидуальные), утренняя гимнастика (зарядка), закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность детей, физкультурные досуги и праздники.

У каждой из этих форм работы есть свое назначение и свои особенности в содержании и методике, каждой отведено определенное место в режиме дня.

Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны. Например, физические упражнения, которым обучают детей на физкультурных занятиях, используются в утренней гимнастике, физкультминутках, подвижных играх и других формах работы; подвижные игры, разученные на прогулке, включаются в физкультурные занятия.

Формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Так, на физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок. А также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности ( развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

*Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания.*

Оздоровительная направленность современной системы физического воспитания предусматривает обязательность врачебного контроля. Он обследует физическое развитие (рост, массу тела, окружность грудной клетки, емкость легких, изгибы позвоночника, силу мышц и др.), кроме того, он определяет степень тренированности, реакции организма на физическую нагрузку; устанавливает допуск к занятиям физическими упражнениями, массажем, закаливающими процедурами, ограничения, противопоказания; назначает упражнения корригирующего характера для детей, имеющих отклонения от нормы; устанавливает длительность закаливающих процедур, определяет, при какой температуре воздуха и воды их нужно проводить.

Врач осуществляет контроль за гигиеническим состоянием мест для занятия физическими упражнениями на площадке, в помещении ( влажная уборка, проветривание ), физкультурного инвентаря. Он ведет наблюдения за двигательным режимом дошкольного учреждения. В процессе физкультурных занятий, утренней гимнастики врач проводит хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма.

На основе собранных наблюдений врач определяет физиологическую кривую, общую и моторную плотность занятия, оценивает эффективность подбора упражнений, их дозировку и методику проведения, влияние на организм ребенка и дает советы воспитателям.

Педагогический контроль проводится на физкультурных занятиях, утренней гимнастике и в процессе других форм работы по физическому воспитанию.

Данные врачебного и педагогического контроля позволяют совершенствовать работу по физическому воспитанию детей.

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При том обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для того используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а так же для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение - снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия.

Подбирая упражнения для каждого занятия, нужно учитывать поставленные задачи, возраст детей, состояние их здоровья, физическое развитие, подготовленность, время года, место занятий в режиме дня, наличие оборудования, инвентаря.

# Заключение

Правильно использованные, соответствующие возрасту методы обучения и воспитания физического развития позволяют эффективно осуществлять поддержку здоровья дошкольника. В дошкольном учреждении должны быть созданы условия для системы диагностики и объективного контроля здоровья ребенка, формирование у детей навыков, позволяющих сохранить и укрепить свое здоровье, систематичная и последовательная реализация оздоровительных мероприятий.

# Список использованной литературы

1. Д. В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Москва «Просвещение» 2020 год.

2. Е. Ю. Аронова, К. А. Хашабова «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома» Москва «Школьная Пресса» 2019 год.

3. Э. Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Издательство «Мозаика-Синтез» Москва 2019 год.

4. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: « Четыре четверти» , 2021 год.

5. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2020 год.