В ДОУ задачи **физического воспитания** решаются в разнообразных **формах**:

Физкультурные занятия: Групповые, подгруппами, индивидуальные,

Утренняя гимнастика: зарядка,

Закаливающие процедуры,

Физкультминутки,

Подвижные игры,

Прогулки,

Самостоятельная двигательная деятельность,

досуги и праздники.

**Воспитатель** заблаговременно подбирает: Физическое упражнение, последовательность выполнения, методику проведения.

Система проведения физкультурных занятий:

С детьми от 2 до 3 лет – с подгруппой по 10-12 чел. длительность . 15мин;

от3 до 7 лет – со всей группой одновременно 3 раза в неделю;

Гимнастику, подвижные игры лучше проводить в утренние часы (спустя 30мин. после завтрака, или во второй половине дня сразу после дневного сна, до полдника.

**Физкультурные занятия делятся на части:**

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

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

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

Для успешного проведения физкультурных занятий существуют следующие способы организации детей:

Фронтальный способ организации – когда все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные упражнения. Этот способ применяется во всех частях занятия, в т. ч и в основной.

Групповой способ организации – когда группу детей делят на несколько подгрупп и каждая получает отдельное задание.

Индивидуальный способ организации – когда каждый ребенок делает упражнение по очереди, а **воспитатель** проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

**Утренняя гимнастика**

В ДОУ утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Направлена она главным образом на решение оздоровительных задач. В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утренняя гимнастика начинается с построения, а потом уже разные виды ходьбы, бега, прыжки.

Комплексы для гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физ. занятиях.

Методика проведения утренней гимнастики

В процессе необходимо обеспечить правильную физическую(возрастает постепенно, психическую *(используют знакомые детям упражнения, почти всегда она умеренная)* и эмоциональную нагрузку.

**Закаливание**

Существуют специальные закаливающие процедуры:

- водные: обтирание, обливание, душ, купание – являются эффективным средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

- воздушные ванны – улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.

- солнечные ванны – благотворно влияют на организм.

Эффективность влияния закаливающих процедур на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями.

**Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся на занятиях с различным содержанием, с целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности. Они подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Физические упражнения в физкультминутках проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха.

**Подвижные игры**

Подвижные игры широко используются в ДОУ как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней прогулке. Так же дети могут объединяться в подгруппы и играть утром *(до утренней гимнастики)* и в перерывах между занятиями.

Утром (до утренней гимнастики, особенно летом и весной, рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям.

В перерывах между занятиями особенно если они связанны с неподвижной позой, полезны игры средней и малой подвижности хорошо знакомые детям.

На вечерней прогулке полезно организовывать игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно.

**Прогулки**

Основное значение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться на местности.

На прогулке используются знакомые детям физические упражнения.

Индивидуальная работа с детьми

Индивидуальная работа направлена на обучение детей, отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей.

**Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах.**

**Самостоятельные занятия  с физическими упражнениями**

В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Дети занимаются индивидуально или небольшими группами.

Самостоятельными занятиями необходимо руководить, но делая это надо не стесняя инициативы детей.

**Физкультурные досуги**

- Это организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач физического воспитания.

Досуги проводят 1раз в 2 месяца длительностью 15-25 мин в средней группе, 25-30 мин в старшей и подготовительной группах.

Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты.

Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

В ДОУ всегда отмечаются общенародные **праздники:** 1 Мая, 9 Мая, 8 Марта, а также Новый год и выпуск детей в школу.

В программу каждого праздника включаются физические упражнения, пляски, танцы. Они вызывают положительные эмоции, создают праздничное настроение. Подготовка ведется на музыкальных и других занятиях, а также и на физкультурных. Движения, включенные в программу праздника должны быть хорошо знакомы детям и проводиться так чтобы было весело и интересно зрителям и исполнителям. Подвижные игры подбираются с элементами соревнования и должны соответствовать содержанию праздника. В программе праздника должно быть предусмотрено чередование движений с отдыхом.

В течение года 1-3 раза проводятся физкультурные праздники, содержанием которых являются одни упражнения.

В празднике могут участвовать одна или несколько одновозрастных групп, а также дети разных возрастов. Чтобы дети не переутомлялись, нужно дозировать упражнения *(с учетом особенностей каждого возраста)* и не превышать установленные нормы длительности праздника *(не более 40мин.)*.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №33 "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

«ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В МЛАДШИХ И СРЕДНИХ ГРУППАХ»

(выступление на педсовете)

Подготовила: Рамазанова А.Т.,

инструктор по физическому развитию.