**Физическое развитие детей в условиях дошкольной организации.**

*Инструктор по физической культуре: Дорошенко Е.Н.*

*КГКП «Ясли-сад «Улыбка» отдела образования города Лисаковска УОАКО*

**Ключевые слова:** двигательная активность дошкольников, виды физкультурных занятий, физическое развитие дошкольников.

**Аннотация:** в статье раскрываются аспекты проведения различных видов физкультурных занятий, способствующих повышению уровня физического развития и укрепления здоровья дошкольников.

В любом современном обществе нет более важной ценности, чем здоровье детей. Здоровье дошкольника напрямую зависит от физического развития. И в настоящее время возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Это связано с тем, что в последние годы в силу объективных причин заметно увеличивается количество физически ослабленных детей. К тому же, очень часто, неверно оценивается роль физического развития ребенка, отдается приоритет интеллектуальному развитию, а физическому не уделяется должного внимания.

С помощью каких же средств осуществляется физическое развитие детей в дошкольном учреждении?

С целью увеличения двигательной активности дошкольников, повышения уровня физического развития, в детских садах вводятся дополнительные занятия, кружки, секции. Но все же, основная нагрузка ложится на физкультурные занятия, так как они являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей в детском саду. Чаще всего физкультурные занятия в детских садах проходят по традиционной форме и состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной. В каждой части решаются определенные задачи, подбирается комплекс упражнений для развития двигательных качеств, умений и навыков. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения для профилактики нарушений осанки. В основную часть физкультурного занятия входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков. Заключительная часть, как правило, предполагает проведение подвижных игр.

Считая традиционную форму физкультурных занятий основной, творческий педагог всегда работает над проблемой, как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали более развивающими, интересными, увлекательными, познавательными. Это побуждает к поиску новых форм и методов работы по физическому воспитанию в детском саду, использованию нетрадиционных физкультурных занятий. Структура данных занятий отличается от классической структуры тем, что применяются новые способы организации детей, используется нестандартное оборудование, вносятся некоторые изменения в традиционную форму построения занятий. Но неизменным остается главное: на каждом занятии физкультуры должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка.  
 В своей практике я стараюсь проводить физкультурные занятия в нескольких вариантах.

**1.Традиционные физкультурные занятия,** на которых решаются задачи по обучению двигательным умениям и навыкам.

**2.Тренировочные занятия.**

Такие занятия обеспечивают возможность потренироваться в технике выполнения основных движений, элементов спортивных игр. Вариантами тренировочного занятия могут статьзанятия, построенные на одном движении и занятия с одним пособием. Например, для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), и дети упражняются в лазании в разных вариациях: в ползании по скамейке, в лазании по гимнастической стенке, в пролезании в обруч и т.д. Или другой пример, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях: мяч. Вводная часть - О.Р.У. – с мячом. Основные движения– броски и ловля мяча в парах, от стены, ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры подбираются также с использованием мяча.

**3.Круговая тренировка**

Круговая тренировка является одним из наиболее эффективных способов повышения общей физической подготовки детей старшего и предшкольного возраста. Суть метода заключается в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединённых в комплексы по определённой схеме, выполняемых по кругу. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Группа дошкольников делится на равные подгруппы, которые располагаются по станциям. Упражнения каждой станции воздействуют на определённую группу мышц: ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц активно работает, другая-отдыхает. Таким образом достигается тренирующий эффект и комплексное развитие физических качеств.

**4. Занятия, построенные на подвижных играх.**

Основной задачей подвижных игр является совершенствование движений, развитие двигательной активности. Подвижные игры можно применять в каждой из трех частей занятия. В вводную часть включаются игры с невысокой двигательной активностью детей, позволяющие стимулировать остроту внимания, общую организацию действий коллектива. В основной части занятия используются игровые упражнения для развития и формирования основных видов движений, упражнения с проявлением быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, с преодолением препятствий, с метанием, с проявлением меткости и другими двигательными действиями. Также, на таких занятиях решаются задачи развития социально-эмоциональных навыков путем обучения национальным подвижным играм. Для решения разнообразных задач физического воспитания мною составлена картотека казахских подвижных игр, включающая в себя 26 подвижных игр, картотека подвижных игр для средних, старших, предшкольных групп, состоящая из 111 игр.

**5. Занятия в форме эстафет и соревнований.**

Чаще всего такие занятия носят тематический характер (например «Азбука здоровья», «Мы- туристы!» и т.д.) и проводятся по типу «Веселых стартов». Эстафетные упражнения вызывают большой эмоциональный подъем у детей. Их увлекает соревновательный характер и разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, запрыгнуть и спрыгнуть с высоты и т. д. Данная форма занятий помогает совершенствовать у детей основные движения,умения и навыки, а также овладевать некоторыми знаниями, которые можно применить самостоятельно в игровой или жизненной ситуации.Например, в соревнованиях «Мы- туристы!» дошкольники получают знания о лекарственных растениях, которые растут в природе и могут помочь при некоторых проблемах со здоровьем в походе; знают, какие вещи необходимо собрать в рюкзак туриста, правила поведения в лесу и разведения костра.

**6.**С**южетные физкультурные занятия.**

За основу берется классическое физкультурное занятие, придумывается сюжет, способствующий реализации задач конкретного занятия. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «В гости к Колобку», «Теремок», **«**Путешествие в осенний лес», «Как хлеб к нам на стол пришел». Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение. Дети учатся преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. Ненавязчиво, в игровой форме происходит не только физическое развитие, но и умственное. Так, на занятии «Путешествие в осенний лес» дети узнают, что белка делает запасы на зиму, что у нее не одна кладовая, а несколько, что медведь готовится к зимней спячке. Сюжетные занятия, как правило, проходят увлекательно для детей.

**7.Занятия с нестандартным оборудованием.**

Данная категория занятий решает задачи целенаправленного развития у детей физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений). В нашем детском саду таким оборудованием являются **мягкие модули.** Изготовлены модули из качественных гипоаллергенных, гигиеничных материалов. Благодаря мягкому наполнителю, эти конструкции абсолютно безопасны для детей, легко поддаются чистке. Каждый элемент изделия выдерживает большие нагрузки, и быстро восстанавливает прежнюю форму. С помощью мягких модулей можно развивать как определенные двигательные умения (например, только умение сохранять равновесие), так ряд умений и качеств комплексно. Например, построение «Полосы препятствий», способствует одновременному совершенствованию несколько видов умений и навыков: различных видов прыжков, сохранения равновесия, перекатов, лазания и перелазания и т.д. Прохождение полосы препятствий является любимым занятием для всех детей. Также мягкие модули являются незаменимым атрибутом соревнований и спортивных праздников.

Другим нестандартным оборудованием является **детский парашют**.Это игровое пособие, с помощью которого можно разнообразить физкультурные занятия.Представляет собой круг диаметром от 2,5 до 3,5 метров, состоящий из 8–14 разноцветных секторов. По длине окружности парашюта пришиты петли, за которые держатся игроки. Сшит из качественной, яркой, воздухопроницаемой ткани. Игры с парашютом решают следующи задачи:

1.формировать коммуникативные навыки (позволяют тихим и застенчивым детям быстрее адаптироваться в коллективе сверстников, а гиперактивным детям научиться соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди и взаимодействовать друг с другом).

2. Совершенствовать физические качества: быстроту, координации движений

3.Развивать мышцы верхнего плечевого пояса и спины.

Пестрый купол пробуждает фантазию. В детском воображении он становится: облаком, теремком, грибом, палаткой или сказочным замком. В результате использования игрового пособия «Парашют» у дошкольников развивается координация движений, повышается двигательная активность, эмоциональный настрой. Они учатся проявлять дружеские отношения в игре, согласовывать свои действия с действиями других играющих .

**8. Занятия с элементами самомассажа.** Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, повышает защитные силы организма, помогает нормализовать работу внутренних органов. Самомассаж провожу чаще всего во время утренней гимнастики (самомассаж ушных раковин, пальцев). В предшкольных группах, начиная примерно с декабря месяца, в конце занятий проводится массаж по биологически активным точкам по методике Уманской А.А.

**9.Релаксация под музыку.**

Так же, в конце занятий нередко используются приемы релаксации, включающие в себя упражнения на расслабление. Например, дети выполняют медленный вдох через нос сжимая пальцы в кулак, затем следует медленный выдох с расслаблением пальцев и задержкой дыхания на 1-2 секунды. Или другой вариант: предлагается свободно лечь на пол, на постеленные маты, закрыть глаза и в течение 3-5 минут послушать медленную музыку. Выполняя данное упражнение, не всем детям удается расслабиться, а значит контролировать свои эмоции и мышечное напряжение. Обучая детей методу релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему в нормальное состояния покоя. Воспитывая умение детей управлять своими чувствами и эмоциями, педагог помогает ребенку приобрести уверенность в себе.

Все вышеперечисленные виды занятий, на мой взгляд, дают положительный результат, повышают интерес детей к физкультуре, развивают важные физические качества, позволяют дошкольникам овладевать основными видами движений, повышая тем самым уровень физического развития.

**Использованная литература:**

1.Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Москва. Владос, 2001

2.Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения. Спб:Питер,2012

3.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.-М: Просвещение,1986.

4.https://nsportal.ru/ Игровой массаж по методике Уманской А.А.

5.https://janemous.ru/ Игры с парашютом

Сведения об авторе.

Дорошенко Елена Николаевна, инструктор физической культуры

Коммунальное государственное казенное предприятие «Ясли-сад «Улыбка» отдела образования города Лисаковска Управления образования акимата Костанайской области

Сот:774746828625,

[elen\_0509@mail.ru](mailto:elen_0509@mail.ru)

 





