**Формы организации физкультурного воспитания**

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок. В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд важных принципов, одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой. В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья. В детском саду необходимо проводить занятия по здоровье сберегающим технологиям. Задачи образовательных областей должны решаться в различных формах деятельности.

Э.Я. Степаненкова дает следующее определение формам физического воспитания в ДОУ – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельное ребенка, основу которой составляет двигательная активность. При использовании различных форм двигательной деятельности, создается необходимый двигательный режим, для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников.

К формам организации двигательной деятельности детей относятся:

1) занятия физкультурой;

2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, фитнесс и аэробика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;

3) самостоятельная двигательная деятельность детей;

4) активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.

Основной формой обучения у дошкольников является - физкультурное занятие, оно является обязательным для всех детей в ДОУ. Занятия проводятся круглый год.

Физкультурные занятия имеет трехступенчатую, а иногда и четырехступенчатую структуру обучения – вводная часть, подготовительная, либо это вводно-подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. Эта форма работы является основной для формирования двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей в выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для выполнения физических упражнений, развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым создает базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

Физкультурные занятия способствуют формированию у детей дошкольного возраста навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у воспитанников оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей, вселяет в дошкольника уверенность и создает хорошее настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов.

На физкультурных занятиях воспитанники детского сада приучаются слушать указания воспитателя, воспитывают сознательное отношение к выполняемым упражнениям, учатся одновременно выполнять физические упражнения всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность.

На физкультурных занятиях дошкольники получают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми они способны действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

В вводной части необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включают общеразвивающие упражнения (для того чтобы подготовить различные мышечные группы к последующей работе), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследует снижение физиологической нагрузки для перехода к последующей деятельности.

Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием. Выделяют занятия по содержанию: гимнастика, плавание, подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр.

В детских садах применяют занятия смешанного типа (на занятии одновременно происходит разучивание, закрепление и совершенствование физических упражнений), применяются игровой, сюжетный типы занятий и конечно соревновательный.

Занятие может также проводиться только по закреплению или совершенствованию движений. Проводят контрольные занятия, когда инструктор определяет уровень усвоения материала.

Физкультурные занятия на воздухе относятся к физкультурно-оздоровительной работе. Исследования, которые проводили В.Г.Фролова и Г.П. Юрко, показывают высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе. Физкультурные занятия на воздухе позволяют учить детей выполнять движения в естественных условиях. Естественные условия дают возможность познакомить воспитанников в детском саду с лазанием по шесту, передвижением на лианах, рукоходах.

К физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня относится и утренняя гимнастика, корригирующая и пальчиковая гимнастики в ДОУ. Главная задача утренней гимнастики - перевести ребенка в бодрое состояние, создает организованное начало, очень возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а спокойные дети втягиваются в определенный ритм работы. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы - дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика реализуется в виде игр и игровых упражнений, летом проводится на улице.

К этой же форме работы относится проведение физкультминуток. Физкультурные паузы и физкультминутки проводятся в средней, старшей и подготовительной группах, в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения. Физкультминутка снимает утомление, способствует смене позы и характера деятельности, восстанавливает эмоционально-положительное состояние воспитанников.

На физкультминутках выполняют упражнения для кисти руки и различные жесты руками с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами; перекрестные движения; систематические упражнения типа «Поза замка»; упражнения «Сова», «Умная шляпа» и др.

В перерыве между занятиями ребенку предлагаются подвижные игры, игры с мячом, скакалками, игры-эстафеты и другие формы оптимизации двигательной деятельности.

В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание), воздушные и солнечные ванны. Закаливающие мероприятия в сочетании с активной двигательной деятельностью получают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Еще одной из форм двигательной активности в детском саду является активный отдых, к которому относятся туристические прогулки, физкультурные праздники, дни здоровья.

Именно самостоятельное и творческое использование воспитанниками двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к физическим упражнениям, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу.

Экскурсии и прогулки вне детского сада способствуют реализации познавательных задач и включают в себя упражнения, которые можно проводить с ребенком 3-4 лет.

Физкультурный праздник является особым, радостным событием в жизни воспитанника детского сада. Ребенок приобщается к здоровому образу жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Проведение физкультурного праздника на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения - создают у детей радостное, приподнятое на строение.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят различные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные воспитанником двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют детям радость и удовольствие. Физкультурные праздники различны по содержанию и структуре.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях имеет единые цели, задачи, средства, формы и методы работы, направленные на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для решения задач физического воспитания в ДОУ используются различные средства: физические упражнения, плавание, гигиенические факторы, естественные факторы внешней среды и др. Все выше перечисленные цели и задачи физического воспитания в ДОУ претворяются в жизнь через государственные программы («Детство», «Истоки», «Радуга»).

В дошкольных учреждениях занятия по физической культуре проводятся по здоровье сберегающим технологиям. Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных формах деятельности. К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых.