**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Устарханов А.Ш.,

МБОУ Средняя общеобразовательная школа №29, г. Химки

*Аннотация*: Значение обеспечения полноценного здоровья и физического развития детей дошкольного возраста в условиях настоящего повышается ввиду то, что дети являются самым ценным человеческим потенциалом будущего общества. Воспитание физически здорового ребенка, которое является неотъемлемым условием успешной социализации и становления в будущем гармоничной личности, следует расценивать как приоритетное задачи всего образовательно-воспитательного процесса в дошкольных учебных заведениях (далее – ДОУ).

Ключевые слова: дети дошкольного возраста; дошкольное учебное заведение; методика; физкультурное занятие.

**THEORETICAL ASPECTS OF METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION WITH PRESCHOOL CHILDREN**

Ustarkhanov A.Sh.,

MBOU Secondary school No. 29, Khimki

Abstract: The importance of ensuring the full-fledged health and physical development of preschool children in the conditions of the present increases due to the fact that children are the most valuable human potential of the future society. The upbringing of a physically healthy child, which is an essential condition for successful socialization and the formation of a harmonious personality in the future, should be regarded as a priority task of the entire educational process in preschool educational institutions (hereinafter referred to as pre-school).

Keywords: preschool children; preschool educational institution; methodology; physical education.

Введение. На сегодняшний день существует проблема нерациональной организации двигательной активности дошкольников как в ДОУ, так и дома, хотя биологическая потребность детей дошкольного возраста в движении может быть удовлетворена только при условии обеспечения оптимальной организации двигательной активности, что требует правильного режима дня, широкого использования различных средств физического воспитания и тому подобное.

Многие родители из-за нехватки времени не придают должного значения физической подготовленности своих малышей, развития основных физических качеств. Учитывая это существует потребность в усовершенствовании методического обеспечения подготовки и проведения физкультурных занятий с дошкольниками в разных формах.

*Анализ последних исследований и публикаций*. На тему методики физкультурного воспитания детей дошкольного возраста существуют многие теоретические разработки и исследования. Среди последних трудов и статей заслуживают внимания труды таких авторов:

1. Волостникова Т.В., изучающей различные аспекты управления физкультурно-оздоровительной работой в ДОУ[1].

2. Глызырина Л.Д. -по различным вопросам методики физического воспитания дошкольников[2].

3. Микляева Н.В., которая исследует возможности выполнения оздоровительных задач физического воспитания детей дошкольного возраста, предлагаются современные средства воздействия на здоровье ребенка [3].

4.Степаненкова Э.Я., раскрывающая особенности организации двигательной активности детей, доказывает огромное значение физической культуры в процессе жизнедеятельности дошкольников [4].

*Цель статьи*-исследовать методические особенности организации работы по физическому воспитанию и проведению занятий по физической культуре в различных формах с детьми старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и внести соответствующие методические рекомендации. В статье поставлена задача исследовать следующие аспекты проблемы: 1) общие задачи и проблемы физического воспитания дошкольников; 2) методические особенности организации физкультурных занятий; 3) методическую основу формирование двигательных умений и навыков.

*Примененные методы исследования:* 1) синтез проблематики исследования (предполагал обоснование и синтез проблем, которые были выявлены и поставлены в ходе анализа научной и специальной литературы, конкретизацию задач, раскрытие содержания основных понятий и обоснование проблем); 2) психологический анализ (проводился на базе детских учебных заведений г. Химки с целью очертить психологические характеристики дошкольников старших групп, их мотивацию к занятиям физической культурой); 3) педагогическое наблюдение (проводилось с целью изучения состояния организации процесса физического воспитания в детских учебных заведениях, уровня овладения дошкольниками двигательными навыками).

*Изложение основного материала*. Осуществляя подготовку к организации и проведению физкультурных занятий в ДОУ, инструктор по физической культуре должен помнить и опираться на те общие требования и задачи, которые стоят перед процессом физического воспитания дошкольников.

Не следует забывать, что в этом процессе нужно одновременно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, при этом сам процесс в целом должен иметь оздоровительную направленность. К основным образовательным задачам относятся формирование двигательных навыков, правильной осанки, навыков гигиены, усвоения детьми наиболее простых знаний в области физической культуры.

Двигательные навыки формируются с учетом того, что большинство из них дети используют и будут в дальнейшем использовать в повседневной жизни.

Советую инструкторам по физической культуре при этом знакомить детей с названиями частей тела, направлений движений, физкультурного инвентаря, спортивной одежды и обуви. Основными воспитательными задачами являются воспитание потребности и привычки ежедневно выполнять физические упражнения, выполнять наиболее простые упражнения самостоятельно или вместе с другими детьми, в частности с младшими, прививать интерес к физической культуре. Не следует забывать, что в процессе физического воспитания параллельно решаются задачи умственного, нравственного, эстетического воспитания ребенка. К основным оздоровительным задачам относятся эффективное развитие всех органов, систем и функций организма детей, закалка. Стоит обращать внимание на решение конкретных оздоровительных задач, что соответствуют различным системам организма ребенка, например, способствовать развитию пропорционального соотношения частей тела, регулировать рост костей, развивать различные группы мышц, воспитывать у детей навыки приспосабливаться к изменениям физических нагрузок.

Говоря о методических особенностях организации и проведение различных видов физкультурных занятий, отметим, что с детьми раннего и младшего дошкольного возраста (до 4 лет) занятия по физической культуры рекомендуется проводить дважды в неделю, продолжительность 15–20 минут. В среднем и старшем возрасте продолжительность 20–25 минут, в подготовительных группах подготовки к школе-30 минут. Как можно больше занятий по возможности следует проводить на свежем воздухе.

Структура занятия традиционно включает его вводную, основную и заключительную части-целесообразность такого структурирование давно доказано на практике. Вводная часть должна занимать около 18% от общего времени занятия, перед ней стоит задача заинтересовать детей, сосредоточить их внимание, дать начальную нагрузку. Основная часть может занимать около 67% времени, в ней выполняются общеразвивающие упражнения для разогрева различных мышечных групп, основные движения, подвижные игры. Заключительная часть (15% времени) по - кликана снизить физиологическую нагрузку для перехода к спокойной деятельности [3].

Подготовка и проведение занятия требует соблюдения определенных правил. Для нормального развития сердечно-сосудистой системы необходимо, чтобы на каждом занятии не менее 60% движений были циклическими.

Повышение резервов дыхательной системы достигается за счет регулярных занятий на свежем воздухе. К содержанию занятий должны быть включены специальные упражнения, которые учат ребенка правильно дышать, причем целесообразно обучать дошкольников различным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулируемому (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному, грудному, нижнему (животом) и тому подобное; не менее важно учить детей задержке дыхания. Дети также должны выполнять упражнения на развитие координационных механизмов нервной системы, что способствует психомоторному развитию, в частности упражнения на координацию движений, равновесие, различные прыжки и т. п. инструктор заранее разрабатывает содержание каждой части занятия.

В основной части в первую очередь это творческое чередование упражнений на ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения с основными видами движений, выполнение несложных игровых заданий. Общеразвивающие упражнения рекомендуем проводить последовательно для мышц плечевого пояса, спины, косых мышц живота (наклоны, повороты), затем ног. В средних и старших группах выполняются 5–8 упражнений по 5–6 повторов от 5 до 8 раз. На одно занятие в старших группах усваиваются 2–3 виды основных движений (прыжки, метания и другие), не принимая во внимание подвижных игр. В заключительной части выполняется ходьба, несложные игровые задания [2].

На занятиях важно комплексно использовать различные способы организации детей. Фронтальный способ предполагает выполнение всеми одновременно одинаковых движений и позволяет за небольшое время повторить много движений, что способствует повышению физических нагрузок при выполнении каждого движения и общей активности воспитанников. Этот способ лучше других подходит для разучивание новых движений, выполнение упражнений с новыми предметами. Групповой способ предполагает распределение детей на группы, каждая из которых выполняет отдельные группы движений, что уменьшает количество детей у одних снарядов [4].

Через некоторое время группы меняются местами, это повышает интерес дошкольников к занятию. Такой способ дает возможность углубленного разучивания определенных движений частью детей, между тем как другие выполняют уже усвоены движения. Текущий способ предполагает выполнение упражнений по очереди, с переходом от одних движений к другим. Когда одни дети заканчивают исполнение определенного движения и переходят к другому, вторые начинают выполнять это движение. Способ обеспечивает непрерывность двигательных действий, формирует у дошкольников гибкость двигательных навыков, умение быстро переходить к другим движениям, развивает способность сочетать простые движения. При индивидуальном способе организации дети выполняют движения поочередно и по одному. При этом воспитателю легче оценивать качество исполнения, давать индивидуальные указания. Другие дети в этот время наблюдают за действиями того, кто выполняет упражнение, поэтому также воспринимают эти указания.

Подбор физических упражнений-едва ли не самая важная задача при подготовке физкультурного воспитания. Инструктор по физической культуре должен разработать программу, в которой каждое движение, изучаемое с детьми, опирается на уже сформированные в прошлом умения, предполагает четкую систему планирования. При этом он может опираться на разные принципы подбора упражнений. Функциональный принцип подбора упражнений предусматривает выделение простого движения для разучивания и уточнения техники выполнение, все остальные движения на этом занятии-на стадии закрепление и совершенствование. Согласно анатомическому принципу, упражнения подбираются на различные мышечные группы, а основные движения сочетаются по преимуществу воздействия на различные части тела. Физиологический принцип подбора упражнений предполагает умелое сочетание упражнений различной степени интенсивности-высокой (бег, прыжки, лазание), средней (метание, упражнения на равновесие), низкой (ходьба, упражнения с предметами на месте) [1].

Также следует направить детей на выполнение упражнений в те способы, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных перед занятием задач.

Важным является контроль за выполнением упражнений; при его осуществлении следует помнить, что дети (особенно старшего дошкольного возраста) часто выполняют упражнения неправильно не потому, что не знают, как нужно делать, а потому, что еще не умеют контролировать свои движения.

Эффективное использование времени физкультурного занятия способствует большей физической активности детей. Оно зависит от общей плотности занятия, которая выражена временным показателем ко всей продолжительности занятия (в процентах). Педагогически оправдано то время, что используется на объяснения, указания, направленные на обеспечение точности выполнения упражнений, показ упражнений и непосредственно само выполнение. На продуманную подготовку занятия указывает целесообразное чередование физической и умственной деятельности дошкольников. Если общая плотность занятия при правильной организации приближается к 100%, моторная плотность зависит от конкретных педагогических задач.

Неотъемлемой составляющей методики организации и проведение физкультурного занятия есть планирование нагрузок. Систематическое, постепенное, доступное повышение нагрузок хорошо влияет на физическое развитие дошкольников. Недельный цикл занятий физическими упражнениями в ДОУ должен предусматривать чередование больших, средних и малых нагрузок, которые должны чередоваться как по объемам, так и по интенсивности. На одном занятии нагрузка дается преимущественно на определенный орган, определенную систему организма, другие при этом отдыхают [1].

Различается методика выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр во время занятия.

Методика выполнения общеразвивающих упражнений предусматривает подбор упражнений для всех мышечных групп для обеспечение их пропорционального развития, подготовки организма к выполнению более сложных движений. Организация подвижной игры включает ее выбор, доводку к детям содержания игры и ее основных заданий, настройка воспитанников на игру, непосредственное руководство игрой. Управлять игрой означает вести ее в нужном русле, включающий одновременно и педагогическое наблюдение, и обучение двигательным действиям, и контроль физического состояния детей, и судейство и тому подобное. Во время игры инструктор должен удерживать в своем поле зрения всех без исключения играющих детей, тщательно следить за их действиями, взаимными отношениями, активностью, делать необходимы замечания и в то же время поощрять, регулировать физические нагрузки.

Кроме физкультурных занятий в обычной форме, в ДОУ должны использоваться и другие формы физкультурных занятий: утренняя гимнастика (проводится ежедневно к завтраку в помещении или на свежем воздухе, продолжительность 5-12 минут); физкультурные перерывы (проводятся во время занятий по развитию языка, рисованию, формированию математических представлений и т.п., длятся 3-5 минут); гимнастика после дневного сна (включает разминку в постели, 3-5 упражнений игрового характера; физкультурные развлечения (проводятся в форме веселых игр и забав 1-2 раза в месяц; физкультурные праздники - игровые, соревновательные, сюжетные, творческие (проводятся согласно плану).

Отдельно разрабатываются методические основы формирования двигательных умений и навыков дошкольников, что требует организации рационального двигательного режима детей. Этот методический аспект особенно актуализируется при физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, поскольку к моменту прихода в школу ребенок уже должен овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, что поможет ему адаптироваться к новым условиям обучения. Эффективное решение данной педагогической задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, сориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой среды, которая максимально способствовала бы формированию двигательных умений и навыков. В целом следует отметить, что методические основы развития двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста включают проведение социально-организованной, непрерывной, целенаправленной работы с логическим и последовательным использованием всех апробированных на практике путей формирования и закрепления двигательных умений и навыков. Речь идет о режиме выполнение физических упражнений, закалка, рациональное питание, соблюдение личной гигиены, о физкультурных занятиях разных видов.

*Выводы и перспективы дальнейших исследований.* В статье показано, что организация физического воспитания и проведение физкультурных занятий в ДОУ преследует решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, в целом имея оздоровительную направленность.

Основными организационно-методическими вопросами, которыми должен заниматься инструктор по физической культуре в ДОУ при организации занятий по физической культуре, есть эффективная организация и соответствующее содержательное наполнение каждой структурной части занятия, адекватный подбор физических упражнений и способов организации детей на занятии, эффективное использование времени физкультурного занятия, планирование физических нагрузок, соблюдение методических требований к организации общеразвивающих упражнений и подвижных игр, обращение в ходе учебно-воспитательного процесса к различным формам физкультурных занятий, обеспечение педагогического контроля.

Составляющей процесса физического воспитания в ДОУ является соблюдение методических требований по формированию двигательных умений и навыков дошкольников. Методические основы развития двигательных умений детей дошкольного возраста включают проведение целенаправленной социально-организованной работы с логическим и последовательным использованием всех опробаванных на практике путей формирования и закрепления двигательных умений и навыков. Перспективы дальнейших исследований связаны с работой над методическими разработками регулярных занятий по физической культуре для различных групп ДОУ.

Список литературы

1. Волостникова Т. В. Управление физкультурно-оздоровительной работаю в дошкольном учреждении: монография. СПб.: Нива, 2009.381 С.

2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2010. 115 С.

3. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств.Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 c.

4. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М: Мозаика-Синтез, 2009 г.