

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Физкультурные занятия являются основной формой организованного обучения детей физическими упражнениям в процессе физического воспитания. В свою очередь, форма физического воспитания – это определенным образом организованная система использования средств и методов, направленная на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Следовательно, содержание физкультурного занятия включает:

- средства физического воспитания, а именно физические упражнения и подвижные игры, подобранные на основе комплекса задач занятия;
- методы и приемы обучения детей 2-3 лет физическим упражнениям, к которым относятся игровой метод и метод целостного разучивания двигательного действия.
- способы организации двигательной деятельности на занятии (фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный).

Следует выделить основные направления, в соответствии с которыми формируются основы ЗОЖ у воспитанников на физкультурных занятиях:

1. Планирование разных вариантов проведения физкультурных занятий. В работе с детьми первой и второй младшей группы применяются следующие варианты проведения физкультурных занятий *игровые, сюжетные, интегрированные*, с воспитанниками средней и старшей группы – учебно-тренировочные, тематические, с элементами спортивных игр, с использованием тренажеров и др.

Вариативность физкультурных занятий способствует активизации процесса обучения и двигательной деятельности воспитанников. П.Ф. Лесгафт не раз подчеркивал, что «всякое однообразное действие, ограниченное малым числом деятельностных органов, сильно утомляет ребенка, делает занятия скучными и монотонными». Е.А. Аркин, также считал разнообразие важным условием физического воспитания, отмечая, что «разнообразие делает движения не только более приятными, но и менее утомительными так как усилия тратятся на работу различных групп мышц и для отдельных мышц происходит чередование труда и отдыха, движения и покоя».

Использование разных форм проведения физкультурных занятий, а также всевозможных способов организации (фронтальных, поточных, групповые и др.), включение в содержание разнообразных, вариативных и часто меняющихся физических упражнений способствует формированию потребности у воспитанников в применении освоенного двигательного опыта не только в организованной, но и в самостоятельной двигательной деятельности.

2. Использование игрового и соревновательного методов на физкультурных занятиях. Игровой метод наиболее специфичный и эмоционально-эффективный в работе с дошкольниками. Игровая деятельность, в какой бы форме она не выражалась, всегда радует ребенка, является действенным средством его разностороннего развития. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы. Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени года, условий проведения, возраста детей, их подготовленности. Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков, воспитания физических качеств, совершенствования двигательных способностей, формирует умение дошкольников быстро решать внезапно возникающие задачи. Соревновательный метод применяется преимущественно в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста в относительно элементарных формах. Соревнования воспитывают в детях целеустремленность, настойчивость, волевые качества, вызывают сильный эмоциональный отклик.

Именно через игру у воспитанников формируются первоначальные представления о возможностях собственного организма, способах безопасного выполнения гимнастических и спортивных упражнений.

3. Включение в содержание занятий корригирующих упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, свода стопы, мышечного корсета. Игровые дыхательные упражнения с произнесением звуков и слогов на выдохе формируют у детей умение правильно дышать, совершенствуют функциональные возможности сердечнососудистой системы. Очень нравятся детям ходьба по массажным коврикам, самомассаж массажными мячиками, корригирующая гимнастика с набивными мешочками и мячами и другие упражнения для профилактики нарушений в развитии осанки и стопы. В ходе их выполнения воспитывается ценностное отношение к собственному здоровью, первоначальные знания о путях его сохранения и укрепления, о пользе и предназначении физических упражнений.

Таким образом, формирование основ ЗОЖ воспитанников зависит в первую очередь от грамотного планирования содержания физкультурных занятий, в процессе которого подбираются соответствующие средства физического воспитания, методы и приемы обучения, а также способы организации двигательной деятельности детей.