Как сделать физкультурные занятия полезными и интересными.

**Третьякова И.Н.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы его здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития.

**Интерес** к здоровью детей обусловлен всевозрастающей тенденцией к росту заболеваемости детей, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии, каких - либо заболеваний, но и при условии гармонического нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%, которая становится причиной роста функциональных *(до 70%)* и хронических *(до 50%)* заболеваний.

Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Ведущим среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных **интересов** на здоровый образ жизни.

Главным фактором укрепления и сохранения здоровья считаю систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью.

Двигательная активность - необходимое условие здоровья и всестороннего развития детей: посредством движения они познают окружающий мир, в движении находят выход своей неуемной энергии, фантазии: двигательная активность стимулирует эмоции, другие виды активности: движение - жизнь ребенка, его стихия. Поэтому очень важно правильно организовать **занятия** физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В ходе разнообразных по форме **физкультурных занятий** ребенок обучается основным видам движений, тренирует функциональные возможности своего организма, а педагог формирует у него **интерес** и потребность к двигательной деятельности. А такой **интерес** и потребность в движениях в дошкольном возрасте, возможно, сформировать только посредством проведения увлекательных **физкультурных занятий**, используя разнообразные приемы и средства физического воспитания.

Как **сделать физкультурные занятия более интересными** и доступными для детей? Известно: положительный эмоциональный настрой способствует боле быстрому усвоению любого материала. Включению в **занятия** по физическому воспитанию загадок, считалок, поговорок способствует развитию **интереса** к подражательным упражнениям, а также желанию представить в воображении и показать в движении услышанное: загадку оказывается, можно не только отгадать, но и показать!

Образно - игровые движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме. С учетом всего вышесказанного необходимо творчески подходить к организации **занятий**, заранее самому разучить подражательные движения, подготовить картинки с изображением зверушек, рассказать об их повадках, о том, где *(в каких странах)* они живут, подбирать фонограммы, которые дети должны имитировать, например кваканье лягушек, мяуканье кошки, рычание медведя и т. д.

При проведении **занятий** необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот обижает. Надо учитывать и настроение детей: если они пришли на **занятия возбужденными**, голос педагога должен быть негромким и спокойным, и наоборот, если дети грустные, то команды подаются четко, громко и веселым голосом.

На **занятиях** по физической культуре ситуации, требующие поддержки и одобрения взрослого, могут возникать чаще, чем на других **занятиях**, поскольку неточное выполнение движений вызывает у детей неуверенность, даже может привести к отказу выполнять какие - то упражнения. Поэтому необходимо, вовремя замечать старание ребенка, его личные достижения, способность преодолевать страх и неуверенность.

В процессе общения с детьми происходит не только передача знания, умения и навыков, но и внешней экспрессии, которая окрашивает, обогащает **занятия**, выступает важным условием, определяющим тип эмоционального регулирования коллектива детей. Наиболее существенным можно считать так называемый эффект эмоциональной заразительности.

Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, не уставали и не отвлекались. Поэтому каждое **занятие** должно включать процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию (снижает уровень возбуждения, снимает напряжение, дыхательную и мимическую гимнастику (играет большую роль в формировании выразительной речи, попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку *(способствует межполушарному взаимодействию)*. Чтение потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи*(способствует развитию произвольности)*.

Важную роль в организации **занятий** играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, идеально выполнять предлагаемые детям упражнения, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на **занятии**, эффективность выполняемых упражнений.

В каждом **занятии** помимо новой информации нужно использовать материал на закрепление уже изученного. Дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по многу раз, поэтому **занятия** с повторением знакомых сюжетов детям нравятся, а знания лучше запоминаются.

Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развивать свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих возможностям ребенка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли развивать свои качества дальше, не останавливаться на достигнутом уровне, направлять их энергию, крепнущие физические силы на овладения новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и т. п.

**Занятия** по физической культуре должны доставлять радость ребенку, пробуждать **интерес** и способность к творческой активности, удовлетворять естественную биологическую потребность в движении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. В водной части и во время выполнения ритмических движений музыкальное сопровождение повышает эмоциональный тонус, используется для развития внимания, чувства ритма ит. д. в конце **занятия** становится средством снятия возбуждения и усталости. На **занятиях по физкультуре** решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Отбор программного материала должен осуществляться педагогом с учетом возрастных особенностей детей. С целью развития и поддержания **интереса детей к различным занятиям** необходимо использовать разные формы **физкультурных занятий**, позаботиться о подборе **физкультурного** оборудования и пособий.

Рациональный подбор **физкультурного оборудования**, его обновление путем смены и чередования его деталей, внесение новых пособий, их перестановка

все это помогает реализовать содержание разных типов **занятий**(тренировочное, игровое, сюжетно - игровое, тематическое, классические, контрольно - проверочное).

В процессе **физкультурного занятия важно**, чтобы каждый ребенок испытывал чувство "мышечной радости", что возможно тогда, когда физическая нагрузка соответствует функциональным возможностям.

Одним из основных условий проведения **занятий** является обеспечение дифференцированного подхода. Советую распределять детей на две подгруппы с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня физической подготовки в целом и двигательную активность в частности.

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада. Результат физического развития детей зависит, прежде всего, от профессиональной подготовки педагога, его педагогических знаний и нетрадиционных методов работы, а также от оптимизации двигательного режима. В детском саду должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на **занятиях и прогулке**: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада, различные спортивные тренажеры, групповые спортивные уголки, спортивный инвентарь.

Все это способствует усвоению возрастной программы, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности, а также помогает **сделать физкультурное занятие полезным и интересным**.

ЛИТЕРАТУРА

1. "Физическое воспитание и развитие дошкольников" под редакцией С. О. Филипповой, Москва "Издательский центр "Академия" - 2007г.

2. "**Физкультурно**-оздоровительная работа в ДОУ *(практическое пособие)*", автор - составитель О. Н. Моргунова, Воронеж - 2007г.

3. "Движение день за днем", М. А. Рунова, "Линка - Пресс" Москва, 2007г