**Формы организации физического развития детей раннего дошкольного возраста**

 Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка.

Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

 К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная двигательная деятельность детей, прогулки).

 Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня дошкольного возраста.

*Физкультурные занятия*

 Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств.Значения занятий заключаются в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребёнка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путём разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательно-образовательные задачи решаются путём формирования морально - волевых чёрт личности ребёнка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитание правильных двигательных навыков и физических качеств.

 Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей.

 Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребёнка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребёнка и его психики на занятии - одно из основных обязанностей воспитания, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

 Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определённый эмоциональный подъём.

Интерес на занятиях в любой возрастной труппе обеспечивается определённой новизной упражнений и игр, постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

*Физкультурно-оздоровительные мероприятия*

 К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

 Утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима ребёнка в семье, яслях, детском саду. Она предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

 Утренняя гимнастика, влияя на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращения, содействует обмену веществ.

 Зарядка, как ещё утреннюю гимнастику называют в практике, воспитывает у детей внимание, целеустремлённость, способствует повышению умственной деятельностью, вызывает эмоции и радостные ощущения. Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным, многостороннем физкультурно - оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка.

 Значение физкультминутки (кратковременные физические упражнения) заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально - положительные состояния психики.

 Если в процессе занятия ребёнок долго сидит, то вследствие статического состояния мышц возникают застойные явления, влияющие на нервную систему и вызывающие чувства усталости. Ребёнок начинает проявлять «двигательное беспокойство», старается изменить позу, подчас невыгодную для формирующейся осанки.

 Физкультминутка направлена на внимания, деятельного состояния всего организма. Выполнения физических упражнений или подвижная игра вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращения и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания. Всё вместе влияет на восстановление эмоционально - положительного состояния психики ребёнка, повышение умственной деятельности и общего физического состояния. Усталость исчезает, ребёнок отдохнул и снова охотно занимается.

 Закаливающие процедуры в сочетание с физическими упражнениями также играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждений в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные процедуры и солнечные ванны.

 Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетание с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, а если ребёнок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребёнка физическими упражнениями вызывает эмоциональный подъём, повышают функции нервных центров, благотворно воздействует на вегетативную нервную систему.

*Организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни*

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребёнка и его психики в течение дня. Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляется в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

 Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствие с режимом каждой возрастной группы.

 Чтобы использовать все возможности для игровой деятельности детей в течение дня, необходимо строго придерживается установленного режима, основу которого составляют санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26) и учёт возрастных особенностей детей каждой группы. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровления организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Не менее важное значение, имеет самостоятельная деятельность детей в течение дня. У ребёнка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребёнка деятельность, периодически корректировать её, дозировать время.

 Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действия, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

 Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей.

 Физкультурные праздники в детском саду представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков.

 Основу программы физкультурного праздника должны составлять весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятия, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие. Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходимая смена деятельности, дозировка её, соблюдения всего двигательного режима и конечно, немаловажна, активная позиция родителей и их личное участие и положительный пример.