**Тема: « Проведение занятий с детьми раннего и дошкольного возраста».**

«Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста».

Дошкольный возраст - от рождения до 7 лет. Наиболее интенсивный рост т развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах, семье), а также свободная двигательная деятельность (во время прогулок). Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Оздоровительные задачи

1. Повышение сопротивляемости организма путем закаливания.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Укрепление мышц стопы и голени для профилактики плосклостопия и укрепления свода стопы.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Необходимо подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру, регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических качеств.

Образовательные задачи

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям ФК. ( посильность заданий, постоянная оценка выполненных заданий, внимание, поощрение)

Воспитательные задачи

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Используется преимущественно игровой метод.

«Физическое воспитание детей младшего школьного возраста».

Младший школьный возраст – 6-7 до 11 лет (1-4 классы).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но длина тела увеличивается больше, чем масса. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Увеличивается жизненная емкость легких с 1200мл в 7-летнем до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм. Высокая двигательная активность.

Начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений. Предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
3. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня.

Средства физического воспитания. Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Используется преимущественно игровой метод.

«Физическое воспитание детей среднего школьного возраста».

Средний школьный возраст (подростковый) – 12 -15 лет (5-8 классы).

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. Быстрыми темпами развивается мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, в основном за счет увеличения толщины мышечных волокон. Существенные различия в сроках полового созревания у мальчиков и девочек. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Адаптационные возможности системы кровообращения у детей12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. В период полового созревания отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдений правил личной гигиены;
2. Осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
3. Продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
4. Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
5. Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
6. Вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
7. Формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
8. Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь. Дисциплинированность, чувство ответственности;
9. Содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Средства физического воспитания.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей среднего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей.

**«Физическое воспитание детей старшего школьного возраста».**

Старший школьный возраст (юношеский)-16-18 лет (9-11класс).

Завершается процесс полового созревания. Замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Прирост мышечной массы у юношей, прирост жировой массы у девушек.