

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОУ

Организация и проведение физкультурных занятий

- Во всех возрастных группах ДОО проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.
- В младшей группе занятие длится 15 мин.,
- в средней – 20 мин.,
- в старшей – 25-30 мин.,
- в подготовительной – 30 мин.

ЗАДАЧИ

- **Оздоровительные** – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям;
- **Образовательные** – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;
- **Воспитательные** – решаются в процессе физкультурного занятия: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).

- Цели, которые ставит педагог, планируя физкультурное занятие, должны конкретизироваться в задачах.
- Если физкультурное занятие преследует сугубо **оздоровительные цели**, как, например, беговая тренировка в медленном темпе, то приоритеты отдаются группе оздоровительных задач, а затем определяются задачи (для данного конкретного вида физкультурной деятельности) развивающего цикла и, наконец, образовательные.
- Если цель занятия — обучение движениям, то на первое место выдвигаются задачи **образовательные**.
- При закреплении движений, их совершенствовании уместнее в первую очередь планировать **развивающие** задачи.
- Но любая физкультурная деятельность будет успешнее и в плане обеспечения здоровья ребенка, и в плане его обучения и развития, если на занятии будет решаться комплекс **взаимодополняющих задач**.

Но для каждого возраста существуют и свои специфические задачи

- **В младших группах** воспитатель и физорг должны направлять свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки;
- правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.
- **В среднем дошкольном возрасте** основные усилия педагогов должны быть направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.
- **В старшей группе у детей** следует развивать высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку.
- **В подготовительной к школе группе** (равно как и в первом классе) основной задачей педагога является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.

Базовая цель физкультурного занятия любого вида

- — это накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.
- В каждом возрасте физкультурная деятельность имеет разную направленность. Для детей это радость от свободы движений.
- Поэтому главное условие эффективного воздействия физкультурных занятий на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие ребенка — это доставить детям максимум удовольствия от движений.

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть:

- корректирующая ходьба; -различные виды ходьбы;
- построения и перестроения; -повороты;
- различные виды бега; -упражнения в равновесии.

2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения; -упражнения-имитации;
- упражнение- «азбука»; -элементы йоги.

Основные виды движений:

- метание; -лазание; - прыжки; -равновесие; - подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- различные виды ходьбы; -упражнения на восстановление дыхания;
- малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); - телесно-тренировочные упражнения;
- дыхательные упражнения с элементами йоги; -хоровод.

Обязательной составляющей физкультурных занятий

- Должна быть так называемая **«оздоровительная компонента»**.
- В ее содержание входит:
 - оздоровительный бег, или бег на выносливость;
 - циклические движения;
 - воздушные ванны и водные процедуры;
 - точный расчет нагрузок, чтобы дети занимались в аэробном режиме;
 - расслабляющие паузы;
 - специальные гимнастики (дыхательная, оздоровительные игры, корригирующие упражнения);
 - специально создаваемый эмоциональный фон, на котором проходит занятие, и моменты управляемого положительного всплеска.

Физические упражнения

| Гимнастика | Игры | Спортивные упражнения | Простейший туризм |
|--|-------------------------------------|--|--------------------------|
| Основные движения: Бег, прыжки, метание, лазание и т.п. | Подвижные: Сюжетные, бессюжетные | Летние: Плавание, езда на велосипеде и т.п. | Пеший |
| Общеразвивающие упражнения | С элементами спортивных игр | Зимние: Ходьба на лыжах, катание на коньках, санках | Лыжный |
| Построения и перестроения | | | |
| Танцевальные упражнения | | | |

Содержание

- В младшей группе включается 5-6 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц (от верхнего плечевого пояса до мышц ног) с 4-6 кратным повторением каждого);
- в средней – 6-7 упражнений с 4-6-кратным повторением;
- В старшей – 6-8 упражнений с 5-8-кратным повторением;
- В подготовительной – 8-10 упражнений с 6-8-кратным повторением.
- В младшей группе упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в более старшем возрасте – преимущественно в быстром темпе. Исключение составляют упражнения с подниманием туловища из положения лежа с прогибанием туловища.
- Моторная плотность занятия должна быть не менее 80%. В противном случае тренировочный эффект не достигается, а занятие воспринимается организмом как набор беспорядочных движений.

Существуют различные подходы к **классификации физкультурных занятий.**

- **При первом подходе** их разделяют на **три основные группы:**
- занятия, на которых дети обучаются определенным видам движений; занятия, на которых дети закрепляют полученные навыки,
- и занятия, на которых дети совершенствуют качество движений.
- **При втором подходе** выделяют **обучающие, развивающие и оздоровительные занятия.**
- **При третьем подходе** выделяют **две группы** занятий:
- так называемые «традиционные» и «нетрадиционные».
- Все эти классификации очень условны, но тем не менее определение вида физкультурного занятия по преобладающим целям позволяет правильно подобрать соответствующую методику его организации.

Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах

- **Младшая и средняя группы:**

1. Классические (обучающие, смешанные, вариативные).
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр).
5. Контрольные занятия.
6. Тематические.
7. Интегрированные.

- **Старшая группа**

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов).
5. Контрольные занятия.
6. Соревнования.
7. Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
8. Занятия по интересам.
9. Тематические.
10. Интегрированные.
11. Физкультурно-валеологические (забочусь о своем здоровье).
12. Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики). Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.

Подготовительная группа:

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов)
5. Контрольные занятия.
6. Соревнования.
7. Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики).
Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК, релаксации.
8. Занятия-тренировки, походы в парк. Экскурсии-тренировки в ФОК (физкультурно-оздоровительном комплексе).
9. Посещение спортзала, спортивной площадки ближайшей школы.
10. Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
11. Занятия по интересам.
12. Тематические.
13. Интегрированные.
14. Физкультурно-валеологические (забочусь о своем здоровье).

Формы организации детей

- **Различаются:**
- **Разучивание сложных движений**, требующих страховки, проводится строго **индивидуально**,
- более легких — **по подгруппам**.
- **В содержание фронтальных занятий** включаются только те движения и упражнения, которые освоены всеми детьми.
- **Организация индивидуального обучения не означает**, что другие дети в это время ничем не заняты.
- При этой форме обучения занятие также проводится со всеми детьми.
- **Сначала организуются традиционные** разминка и бег, короткий отдых, а затем один из взрослых, по очереди подзывая детей к себе, обучает их новому движению (например, лазанию по канату).
- **Остальные дети в это время** с другим взрослым отрабатывают технику знакомого движения (например, метание мяча в горизонтальную цель).

- **Игры и заключительная часть занятия** проводятся со всеми детьми одновременно.
- Обычно при такой форме обучения педагог может в течение одного занятия обучить новому движению не более 5-6 детей. Остальных детей постепенно обучают по такому же принципу на последующих занятиях. Такой подход к обучению детей основным движениям позволяет его индивидуализировать, сохранить доверительность в отношениях с ребенком, не выставлять напоказ перед другими детьми его слабые возможности.
- В результате у детей повышается интерес к занятиям физкультурой, желание добиваться хороших результатов, а главное — они очень привязываются к взрослым, и те становятся для них чрезвычайно авторитетными.
- **Когда движение будет «поставлено» у всех детей**, форма организации обучения меняется.

- **После вводной части** дети разделяются на две подгруппы.
- Одна подгруппа с педагогом закрепляет полученные представления о новом движении, повторяя его несколько раз, а другая подгруппа совершенствует хорошо знакомые движения.
- Затем подгруппы меняются местами.
- **Важное указание:** на подгруппы дети должныделиться сами, воспитателю в этот процесс вмешиваться не стоит.
- Чтобы подгруппы были равны по количеству, можно использовать флажки разного цвета. Например, те, кто сначала хочет упражняться в прыжках в длину, берут красные флажки, а кто хочет лазать по шведской стенке — желтый.
- По выбору детей можно судить об их реакции на новое движение и соответственно принять правильное педагогическое решение. Обычно на выбор детей влияет неуверенность в своих возможностях, когда упражнение кажется им трудным.
- Тогда они не спешат взять красный флажок. Дети, уверенные в своих возможностях (а иногда и излишне самоуверенные), сразу выбирают новое движение.
- **На фронтальных занятиях хорошо зарекомендовал себя поточный метод** выполнения упражнений, когда дети поочередно подходят к снаряду и выполняют задание.
- В содержание такого занятия могут быть включены несколько видов хорошо знакомых движений.

Методы обучения

- **Наглядные:**

- Наглядно-зрительный прием, который заключается в правильной, четкой демонстрации образца движения или его отдельных элементов.
- В качестве наглядного пособия могут быть использованы галограммы сложных движений (метание, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с разбега).
- Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность (дотянуться до колокольчика, который педагог держит выше вытянутых рук ребенка и др.).
- Предметы дают возможность ребенку прочувствовать и осознать сделанную им ошибку, возникновению самоконтролю при выполнении движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

- **Словесный:**
- Включает такие приемы, как **одновременное описание и объяснение** детям нового задания с опорой на имеющейся у них жизненный опыт и представления или проведения небольшой беседы.
- Важны **пояснения** (в бросках мяча, если он большой, то ноги ставятся врозь перед броском, если мяч маленький, то одна нога – вперед, другая – назад и т.д.) и указания.
- **Не допускать использования так называемого «обезьяньего»** метода, когда на всех этапах обучения упражнение показывается педагогом, а дети механически повторяют его.
- В старшем возрасте это недопустимо. Следует добивать того, чтобы простые упражнения дети выполняли не только по показу, но и по слуху. Сначала дети выполняют упражнения по словесной инструкции медленно, что способствует усвоению терминологии, ориентироваться в словесных заданиях и четко переводить их в движения.

- **Практические:**
- Необходимо детям закладывать сразу правильную информацию и постоянно контролировать правильность выполнения и экономичность движения.
- Необходимо задействовать как можно больше анализаторов и при этом использовать приспособления для уменьшения количества неверно выполненных движений, искажающих технику упражнения.

МЕТОДЫ



МЕТАНИЕ

- Это сложно координированное движение скоростно-силового характера.
- Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, равновесия, глазомера.
- На первом этапе обучения метанию на дальность заинтересовать детей можно точным, сильным, правильным приемом броска и его результатом (дальность попадания мешочка).

Инновационные педагогические технологии

- В практике физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения часто используются фитнес-технологии: ритмическая гимнастика, игровой стретчинг и фитбол.
- Комплексы ритмической гимнастики могут включаться в утреннюю гимнастику, в физкультминутки.
- На физкультурных занятиях комплексы ритмической гимнастики используются во всех частях:
 - в подготовительной части – они используются как общеразвивающие упражнения;
 - в основной части- решают задачи развития чувства ритма, пространственных представлений, координации движений;
 - в заключительной части – способствуют релаксации, снятию утомления от занятия.

Стретчинг

- Используется на физкультурных занятиях. В зависимости от задач занятия упражнения стретчинга могут включаться в подготовительную часть для разогревания отдельных мышц групп,
- в основную часть для развития гибкости и как релаксирующая процедура в заключительной части занятия.
- В дошкольных учреждениях используется методика игрового стретчинга, где каждому упражнению соответствует образ животного или сказочного героя.

Фитбол

- **Фитболы** – большие мячи. Современные надувные мячи имеют разные размеры и формы. Одна из модификаций – мяч с ручками (хоп), предназначен в большей степени для выполнения прыжков.
- На физкультурном занятии фитбол может использоваться как предмет, как опора, как тренажер и т. д. Хопы широко применяются в эстафетах и играх.
- Инновационные педагогические технологии вносят разнообразие в физкультурные занятия.
- Однако следует помнить, что неправильное применение новых технологий может нарушить процесс нормального развития ребенка.