

«МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ»

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы (**спустя 30 мин. после завтрака**). Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть

решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части

занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует **заключительная**.

Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Младшая группа.

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся три раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм.

Вводная часть (2—3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба — примерно половину и треть «круга», а затем — бег полный «круг», и задания повторяются. Понятие «круг» условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы — кубики, кегли (кроме флажков на палочке), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (12—15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения.

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции — стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1—2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога. В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель — это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания. Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Подвижная игра — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2-3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

Средняя группа

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, шорты, носки, чешки). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязанные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3—4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4—5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек.

Основная часть (12—15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5—6 упражнений по 5—6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3—4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Старшая и подготовительная группа

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится а вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, в рассыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег.

Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» • т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается

задачи организации физкультурных занятий с дошкольниками

Группа	Задачи
Первая младшая группа (1,5–3 года)	• учиться выполнять прыжки на месте, двигаясь при этом вперёд (обе ножки толчковые); • тренировать непрерывный бег в течение 30–40 секунд; • отрабатывать навык залезать на 2–3 рейки гимнастической стенки; • осваивать манипуляции с мячом (бросать, держать, переносить, катать); • учиться перешагивать препятствия высотой около 10 см; • практиковаться в метании обеими руками на расстояние до 1 м; • приобщаться к выполнению имитационных упражнений (скакать, как лошадка, стоять на одной ноге, как цапля и др.).
Вторая младшая группа (3–4 года)	• учиться бегать, поднимая ноги, глядя прямо перед собой, а также перекрёстно ориентируя руки и ноги; • практиковаться в построении в шеренгу, колонну, круг; • осваивать умение и начинать, и заканчивать упражнение в одной позе — исходной; • тренироваться в выполнении подачи и приёма мяча двумя руками; • отрабатывать навык перехватывать рейки при продвижении вперёд по шведской стенке; • учиться выполнять условия подвижных игр; • воспитывать творческий взгляд на участие в играх через отношения сотрудничества, а также поощрение инициативы в выборе игр и персонажей.
Средняя группа (4–5 лет)	• тренировать бег и ходьбу в определённой технике (к примеру, приставляя шаг); • учиться лазить по гимнастической стенке, опираясь на руки, пальчики ног, коленки; • совершенствовать навыки обращения с мячом (в том числе и отбивать о пол, не теряя, до пяти раз); • учиться удерживать равновесие в динамике и статике; • отрабатывать умение кататься на двухколёсном велосипеде, выполняя повороты в разные стороны; • воспитывать культуру движений, выполняя их пластично и выразительно.
Старшая группа (5–6 лет)	• пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперёд, приставными шагами и пр.); • совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх); • создавать правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру,

	контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше); • отрабатывать культурно-гигиенические навыки (без помощи взрослых одевать и переодевать спортивную форму, обувь, мыть руки и умываться после занятия); • продолжать стимулировать интерес к спорту (например, за счёт просмотра и обсуждения выступлений известных спортсменов на крупных соревнованиях); • воспитывать стремление к ЗОЖ (например, пополняя багаж знаний относительно здоровой и нездоровой пищи); • привлекать к подготовке и проведению спортивных досуговых мероприятий (так, малыши с родителями могут предложить по 1–2 игры на праздник, посвящённый Дню защиты детей, а педагог из этих вариантов составит общий сценарий).
Подготовительная группа (6–7 лет)	• тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.); • учиться подтягиваться, используя опору; • приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.); • воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения; • поощрять стремление организовывать игры со сверстниками.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

Обучение детей основным видам движений.

Цель: способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

Подвижная игра.

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога

занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ

Поточный способ:

предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

Фронтальный способ

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

Групповой способ

Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

Определение физической нагрузки на физкультурном занятии

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25 %, после развивающих упражнений - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %, после подвижной игры – до 70-90 %. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо превышает его на 15-20 % .

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса. Своеобразие физиологической кривой определяется характером занятия. Для занятия обучающего плана физиологическая кривая двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшается двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. *Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой , и реагирует на неё перевозбуждением пульса.*

Определение частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по окончании вводной части занятия, общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров. В группе 3-4- летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не более 130- 14- ударов, в старших группах (5-7 лет) – не менее 140-150 ударов.

Прогноз моторной плотности физкультурного занятия

	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
	<i>Ходьба, бег, корректирующие упражнения, ориентировка в пространстве.</i>	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>Основные движения</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Ходьба, мало-подвижные игры</i>
Длительность: младшая гр. средняя гр. старшая гр. подготовительная	2-3 мин. 3-4 мин. 4-5 мин. 5-6 мин.	3-4 мин. 4-5 мин. 5-6 мин. 6-7 мин.	8-9 мин. 9-10 мин. 10-12 мин. 12-13 мин.	3 мин. 4 мин. 5 мин. 6 мин.	1-2 мин. 2 мин. 2-3 мин. 3 мин.
моторная плотность	95-100%	60-80 %	50-60 % (при разучивании движений); 60-100% (при повторении и совершенствовании движений).	60-75%	90-100%

Общая плотность физкультурного занятия: в зале – не ниже **80-85 %**, занятия на воздухе – не ниже **90-100%**.

Моторная плотность физкультурного занятия: младшие группы – не ниже **60%**, старшие группы – не ниже **80%**

Практические умения необходимые воспитателю для проведения физкультурных занятий

Каждый воспитатель находит свои методы и приемы для решения поставленных задач. Однако, «свое» приходит лишь после овладения элементами разработанной и проверенной на практике своеобразной «технологии».

В нижеследующей таблице показано, что необходимо предусмотреть при проведении занятия по физкультуре, а вот как это обеспечить, нужно решать самому.

<i>Основные элементы и задачи</i>	<i>На что обратить внимание</i>
<u>Подготовка к занятию</u> – продумать содержание занятия, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты	Учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобное расположение пособий.
<u>Разминка</u> – подготовить организма к нагрузке, вызвать интерес к занятию, продумать игровую мотивацию, целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, способу выполнения, нагрузке	Не допустить длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие указания, продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, музыкальное сопровождение)
<u>Общеразвивающие упражнения</u> – выполнение с наибольшей пользой для организма: правильная осанка, исходное положение, дыхание, дозировка упражнений и т.д.	Предусмотреть названия упражнений, смену, исходное положение для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по названию, по проговариванию и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить их детям.
<u>Основные движения</u> – овладение на уровне выдвинутых задач: научить выполнять в целом – на 1 этапе, элементам технике – на 2 этапе, творческому исполнению – на 3 этапе.	Поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку. Каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание выполнять упражнение.
<u>Подвижная игра</u> – совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки, упражнения в поведении.	Объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли; использовать всю возможную площадь, добиваться выполнения правил, качественного выполнения движений, регулировать нагрузку.
<u>Заключительная часть</u> – восстановить пульс и дыхание	Не допускать резкой остановки после бега, и других нагрузочных упражнений; восстановить дыхание, начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений. Игра малой подвижности.

