

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕТСКОМ САДУ



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Во всех возрастных группах ГБДОУ проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.
- Во 2 группе раннего возраста и в 1 младшей группах занятие длится 10 мин.,
- в 2ой младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей разновозрастной группе – 25-30 мин.
- в подготовительной группе – 30 -35 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 должен 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 старших группах у детей** следует развивать высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку. Создавать условия 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.
- 

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕПРИНЯТАЯ И СОДЕРЖИТ ТРИ ЧАСТИ:

- **вводную** (18 % общего времени занятия) ;
- **основную** (67 % общего времени занятия) ;
- **заключительную** (15 % общего времени занятия) .



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.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, задать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.

В содержание вводной части входят:

- ходьба,
- бег,
- подскоки,
- перестроения,
- повороты;
- упражнения на осанку и упражнения укрепляющие стопу;
- танцевальные шаги.

Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- **Во второй (основной)** части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.
- В начале основной части выполняются и разучиваются **ОРУ**. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.
- После ОРУ следуют упражнения в основных движениях **ОВД** (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.
- В основную часть занятия входит **подвижная игра**, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.



СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ.

- 1. Фронтальный.
- 2. Групповой.
- 3. Индивидуальный.



- При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.
- При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.
- При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.
- По мере освоения техники - ОВД выполняются **поток**ом. Особую разновидность поточного способа представляет **круговое («станционное») выполнение** упражнений.
- На одном занятии можно чередовать способы организации детей.



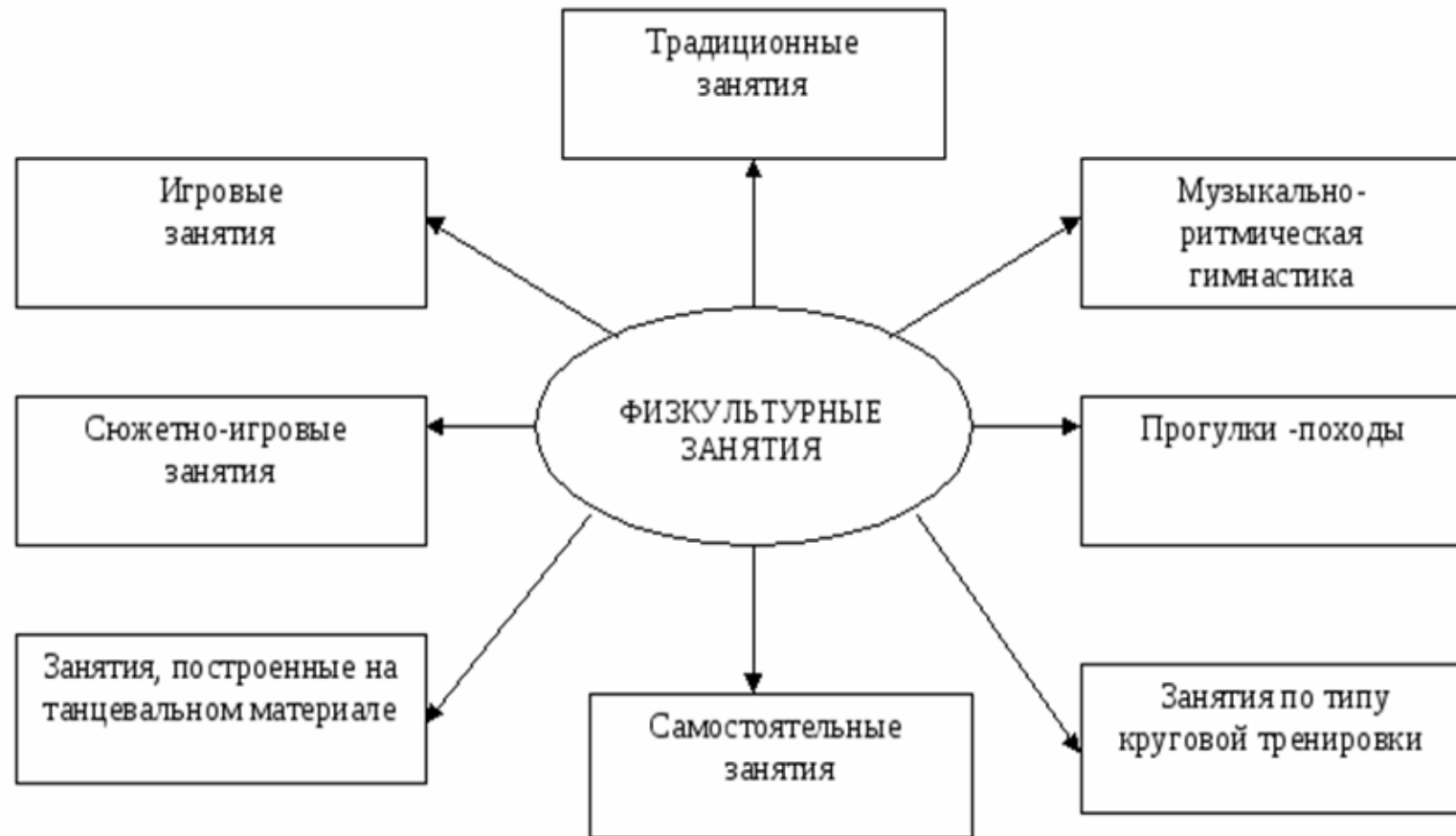
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся:
 - спокойная ходьба,
 - дыхательные упражнения,
 - малоподвижные игры,
 - хороводы.

Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.



ТИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ



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, разновозрастная 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).



ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Чтобы подобрать упражнения для каждого занятия, нужно учитывать:

- поставленные задачи,
- возраст детей,
- состояние их здоровья,
- физическое развитие, подготовленность,
- время года,
- климато-метеорологические условия,
- место занятия в режиме дня,
- наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются упражнения (строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры). Дифференцированный подход к отбору упражнений для физкультурного занятия позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.



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:

ПРОДОЛЖЕНИЕ

- 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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

*ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №3 КАЛИНИНСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА*

АЗОВЦЕВА СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА

