

Пономаренко Оксана Витальевна,
старший воспитатель,
Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 165
городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики,
oksasha28.10@mail.ru

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В статье даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий для дошкольников. Раскрывается структура занятий. Особое внимание уделено основной части занятия.

Ключевые слова: физкультурные занятия, вводная часть, основная часть занятия, заключительная часть, физические упражнения, физическая нагрузка, физиологические принципы.

Физкультурные занятия – ведущая форма организационной образовательной деятельности, систематического обучения детей физическим упражнениям, тренировки их физиологических функций. На занятиях наиболее полно и в единстве решаются оздоровительные, образовательные, коррекционные и воспитательные задачи, осуществляется целенаправленное воздействие воспитателя/инструктора физкультуры на всю группу, последовательно осваивается материал Типовой образовательной программы дошкольного образования «Растим личность». Дети учатся новым движениям, разучивают подвижные игры, выполняют коррекционные упражнения на профилактику плоскостопия и коррекции осанки, у них формируются учебные навыки и навыки самоорганизации. Все, что осваивается на занятии, это закрепляющая основа других форм работы: утренней гимнастики, самостоятельной двигательной деятельности, гимнастики пробуждения и других форм работы.

Физкультурное занятие состоит из трех частей, в каждой из которых решаются свои педагогические задачи.

Вводная часть – организационно-мотивационная и психологическая подготовка детей. В ходе ее при небольшой и кратковременной нагрузке перестраивается организм ребенка, его подготовка к основной части. Это так называемый период вработываемости. Кроме того, развиваются пространственные ориентировки, быстрота реакции, формируется стопа и осанка.

Вторая, основная часть занятия – время наибольшего физического и нервного напряжения – направлена на решение основных педагогических задач: формировать новые и

закреплять имеющиеся двигательные навыки, обучать детей умению вычленять направление, амплитуду, темп и другие качественные стороны движений, выполнять их четко, ритмично, осознанно, целенаправленно развивать двигательные качества и способности.

Заключительная часть занятия снимает возбуждение, организм постепенно уравнивается. В ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Особое внимание хотелось бы обратить на увеличение количества основных движений. В младших группах включается 2-3 движения, в старших возрастает до 3-4, иногда и больше.

Отбор содержания физических упражнений должен осуществляться на основе педагогических и физиологических принципов. Наряду с наглядностью обучения, индивидуальным подходом, сознательностью и активностью детей ведущими при отборе содержания должны быть принципы систематичности, постепенности и последовательности.

Системность упражнений в ходе занятий обеспечивает формирование динамических стереотипов, лежащих в основе двигательных навыков, и закрепление физиологических сдвигов как результата многократных повторений. Систематическое применение физических нагрузок приводит и к определенным изменениям морфологической структуры работающих органов (мышц, дыхательной и сердечно-сосудистой системы). Важно помнить, положительное воздействие физические упражнения оказывают только при условии их неоднократных повторений.

Систематичность занятий физическими упражнениями предполагает постепенное нарастание объема и интенсивности нагрузок, а также усложнение техники выполнения движений. Так, на первоначальном этапе овладения какими-либо движениями не требуется большая нагрузка. При чрезмерно сильном воздействии (большой дозировке) величина ответной реакции организма не увеличивается, а снижается. Однако и очень малая нагрузка не приводит к функциональной перестройке отдельных систем и организма в целом. Поэтому, на первых занятиях, обучая детей любому движению, целесообразно повторять его 5-8 раз, а не 2-3 или 10-20 раз. Нельзя забывать, при малом количестве повторений ребенку трудно дифференцировать возникающие мышечные ощущения, что в конечном итоге мешает осваивать новое упражнение.

По мере овладения движениями в силу адаптации организма реакция на постоянную нагрузку снижается. Поэтому необходимо ее постепенно увеличивать, доводить количество

повторений упражнений до 10-12 раз. Увеличение физической нагрузки осуществляется последовательно: от освоенного к неосвоенному, от легкого к сложному.

Особенности развивающего организма дошкольников требуют соблюдения ряда **физиологических принципов:**

1. Физическая нагрузка должна быть динамичной; охватывать большое количество мышечных групп.

2. Мышечную нагрузку следует распределять равномерно.

3. Широко использовать разные исходные положения: сидя, лежа, стоя на коленях и др., что создает условия для разгрузки позвоночника, коррекции нарушения осанки, большего физиологического эффекта.

Перечисленные выше положения лежат в основе отбора содержания занятий на длительный период, обеспечивают формирование правильных и прочных двигательных навыков, развитие физических качеств.

Безусловно, каждое конкретное занятие опирается на указанные принципы, но, наряду с этим, следует помнить и другие положения. Первое: соотношение новых и известных упражнений. Объем нового материала не должен превышать 30%. Так, при разучивании нового комплекса общеразвивающих упражнений основные движения должны быть достаточно освоены. Второе существенное положение – рациональное сочетание основных движений. Физические упражнения на занятии должны быть разнообразны. Именно это обеспечивает гармоническое развитие ребенка.

Фрагменты примерных занятий для детей старшего дошкольного возраста

Занятие 1.

I. Общеразвивающие упражнения с мячами

1. И.п. Стоя, мяч между ступнями.

1-3 – руки назад – в стороны ладонями внутрь, вдох.

4-5 – медленно руки вниз, выдох (8 раз)

2. И.п. Сидя, ноги скрестно, мяч на бедрах.

1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо, то же – влево (4-5 раз)

3. И.п. Основная стойка. Мяч в руках перед грудью.

1-10 – подбрасывание мяча перед собой с одновременным мягким приседанием (4 раза)

4. И.п. Сидя, упор сзади, мяч между ступнями.

1-4 – поднять ноги, положить мяч направо

- 5-6 – исходное положение, то же влево (по 3-4 раза)
5. И.п. Лежа на спине, мяч в руках над головой
- 1-2 – наклон вперед, мячом коснуться носков
- 3-4 – исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. Стоя на коленях, мяч в руках
- 1-4 – прокатить мяч как можно дальше перед собой
- 5-6 – исходное положение (6 раз)
7. И.п. Основная стойка: мяч перед собой. Прыжки вокруг и через мяч (10-12 раз)

II. Основные движения

1. Прыжки в высоту с разбега (высота – 50см). Добиваться хорошей группировки, резкого толчка. Выполняется индивидуально (1-2 раза), затем поточно (5-6 раз)
2. Перебрасывание мячей через веревку, натянутую на стойку (высота – 1,5м). Мяч бросать двумя руками от груди в направлении к товарищу.
3. Ведение мяча между кеглями (6 штук, расстояние – 50см). Движения кистей рук активные, резкие.
4. Подлезание под рейки или веревки (высота – 40см)ю
- Второе, четвертое упражнения выполняются поточным способом.

III. Эстафета с мячами (прокатывание мяча и отбивание об пол, расстояние до отметки – 4м)

Занятие 2.

I. Общеразвивающие упражнения со скамейкой

1. И.п. Основная стойка: руки на поясе, на скамейке.
- 1-2 – руки вверх, подняться на носки
- 3-4 – исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. Стоя на полу, скамейка между ног, руки на поясе
- 1-2 – руки в стороны, ладони вверх
- 3-4 – пружинистые наклоны, касаясь ладонями (локтями) скамейки
- 5 - исходное положение (6 раз)
3. И.п. Основная стойка на скамейке
- 1-2 – правую руку в сторону, правую ногу назад на носок
- 3-4 - исходное положение тоже, левую руку в сторону, левую ногу назад на носок (6 раз)
4. И.п. Сидя на скамейке продольно, упор руками сзади.
- 1-8 – вращательные движения ногами – велосипед

9 - исходное положение (2-3 раза)

5. И.п. Сидя на полу, руки на поясе, носки под рейкой скамейки

1-2 – наклон назад, лечь на пол

3-4 – исходное положение (6 раз)

6. И.п. Основная стойка: перед скамейкой. Прыжки на скамейку одной и двумя ногами.

II. Основные движения (групповой способ организации)

1. Упражнения в равновесии – ходьба с носка по перевернутой скамейке.

2. Подтягивание на скамейке, добиваться перехвата прямыми руками.

3. Прыжки из обруча в обруч, положенные на кубы, 6-8 раз (высота кубов 30-35 см)

4. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, следить за ритмичностью и быстротой подъема и спуска.

III. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.

Занятие 3.

I. Общеразвивающие упражнения с лентами

1. И.п. Основная стойка:

1-4 – вращение кистей рук в разные стороны

5 – исходное положение (6 раз)

2. И.п. Основная стойка:

1 – правая рука вверх, левая нога вперед на носок

2 – исходное положение

3 – то же левой рукой и правой ногой

4 – исходное положение (по 5 раз)

3. И.п. Основная стойка:

1-2 – плавный наклон вперед - вправо

3-4 – исходное положение. То же в другую сторону (по 5 раз)

4. И.п. Основная стойка:

1 – присесть, руки назад

2-3 – подъем на носки, резкий взмах руками вперед - вверх

4 – исходное положение (8 раз)

5. И.п. Сидя на коленях, руки вперед

1-7 – плавный поворот вправо, назад, влево, вперед

8 – исходное положение. То же в другую сторону (по 4 раза)

6. И.п. Лежа на животе, руки перед собой.

1-2 – поднять руки вверх, помахать лентами

3 - исходное положение (6 раз)

7. И.п. Основная стойка:

1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны

2 – исходное положение (1 мин)

II. Основные движения (круговой, поточный способ организации детей)

1. Лазанье по наклонной доске и стенке разноименным способом. Добиваться уверенности, быстроты движений.

2. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну высотой 60 см)

3. Прыжки через набивные мячи, сильно отталкиваясь, с махом рук (расстояние 40 см)

4. Метание (забрасывание мяча в кольцо на высоте 1,2 м)

5. Подъем туловища из положения лежа в положение сидя с фиксацией ног (12-15 раз)

III. Эстафета «Кто сильнее» (перетягивание каната)

Таким образом, подбирая упражнения для основной части физкультурного занятия, воспитатель/инструктор физкультуры учитывает:

- новизну и структурную сложность разучиваемых упражнений
- степень сформированности двигательных навыков
- разнообразие используемых физических упражнений, обеспечивающих гармоническое развитие
- способы организации детей
- наличие и расположение физкультурного оборудования, пособия и снарядов.

Литература

1. Аракелян О.Г., Карманова Л.В. Ежедневные физические упражнения в старшей группе детского сада. - Армянская ССР, 1980. - 145 с., ил.

2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. - М.: «Просвещение», 1983.- 174 с, ил.

3. Кенеман А.В., Хухалева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: «Просвещение», 1985. - 271 с.

4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.