

Содержание и структура физкультурных занятий.

Организованная образовательная деятельность (занятие) – основная форма учебной работы по физическому воспитанию в детском саду. Они проводятся круглый год с постоянным составом детей определенной возрастной группы по твердому расписанию.

Основой построения ООД (занятия) является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр. Структура ООД (занятия) разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В схематическом плане ООД (занятия) по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать 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 (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями), бег (в колонне по 1, в рассыпную); прыжки (на 2-х, на одной ноге, на месте с продвижением), подскоки, перестроения, повороты, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в шеренгу, в колонну по одному, в круг, в рассыпную, игры на внимание («Найди себе пару», «Найди свое место», «Сделай фигуру», «За высоким и низким»). Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры – средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2-4 мин (в зависимости от организованности группы) сосудистой и дыхательной систем. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

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. Используем детский спортивный инвентарь.

В младших группах даются 2-3 основных вида движений (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 основных видов движений (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количеств основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая

физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

Продолжительность основной части увеличивается с 10 до 20 минут (зависит от интенсивности упражнений, возраста детей и т.д.)

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.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия:

Традиционные;

Музыкально – ритмическая гимнастика;

Прогулки – походы;

Занятия по типу круговой тренировки;

Самостоятельные занятия;

Занятия, построенные на танцевальном материале;

Сюжетно – ролевые занятия;

Игровые занятия; и др.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ

Фронтальный.

Групповой.

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.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости,

силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

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, и 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, враспынную и т. п. Выполняются 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.

Или, 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» и 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.

Таким образом, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались комплексно.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно - образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем.

Занятия физкультурой способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, повышению иммунитета среди воспитанников дошкольных учреждений.