

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



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.).



ЗАДАЧИ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ

- **В младших группах** - научить детей ориентироваться в пространстве зала, приемам элементарной страховки;
- правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.
- **В среднем дошкольном возрасте** - 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.



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;

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 .



ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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 для выполнения ОРУ.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- **Задачи:** обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.
- 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 потоком**. 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.



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.**

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 имеющийся 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.**

