

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ



Организация и проведение физкультурных занятий

Во всех возрастных группах ДООУ проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

- В младшей группе занятие длится 15 мин.,
- в средней – 20 мин.,
- в старшей – 25-30 мин.,
- в подготовительной – 30



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.).

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red butterfly, a soccer ball, a tennis racket, a badminton shuttlecock, a blue and yellow volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a badminton shuttlecock, and a blue and yellow volleyball.

Для каждого возраста существуют 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 старшей группе у детей** следует развивать высокую физическую рабо-тоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку.
- **В подготовительной к школе группе** (равно как и в первом классе) основной задачей педагога является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.

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;-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.



Обязательной составляющей физкультурных занятий

Должен быть так называемый «оздоровительный компонент».

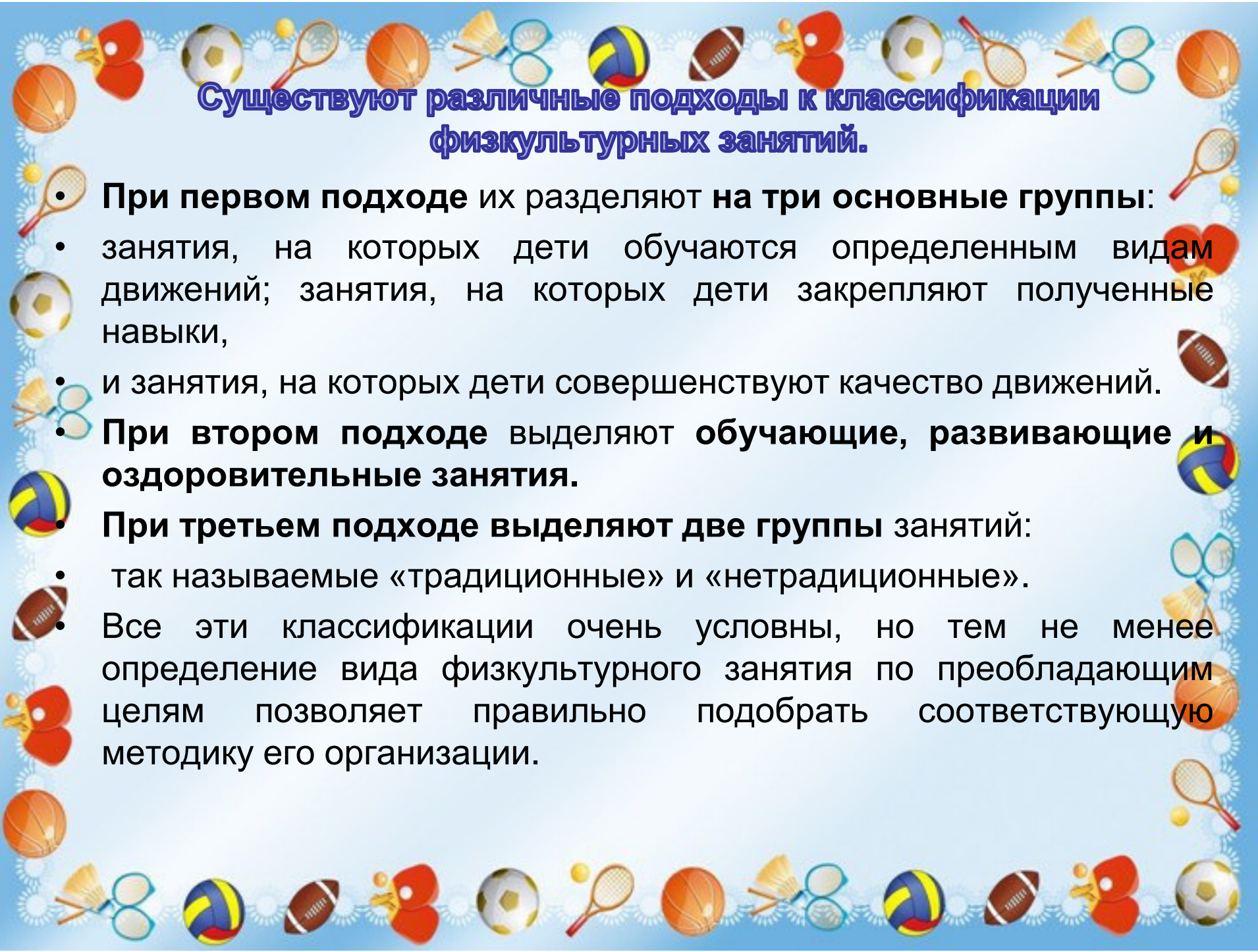
- В его содержание входит:
- оздоровительный бег, или бег на выносливость;
- циклические движения;
- воздушные ванны и водные процедуры;
- точный расчет нагрузок, чтобы дети занимались в аэробном режиме;
- расслабляющие паузы;
- специальные гимнастики (дыхательная, оздоровительные игры, корригирующие упражнения);
- специально создаваемый эмоциональный фон, на котором проходит занятие, и моменты управляемого положительного всплеска.



Содержание

- В младшей группе включается 5-6 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц (от верхнего плечевого пояса до мышц ног);
- в средней – 6-7 упражнений;
- В старшей – 6-8 упражнений;
- В подготовительной – 8-10 упражнений.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a badminton shuttlecock.

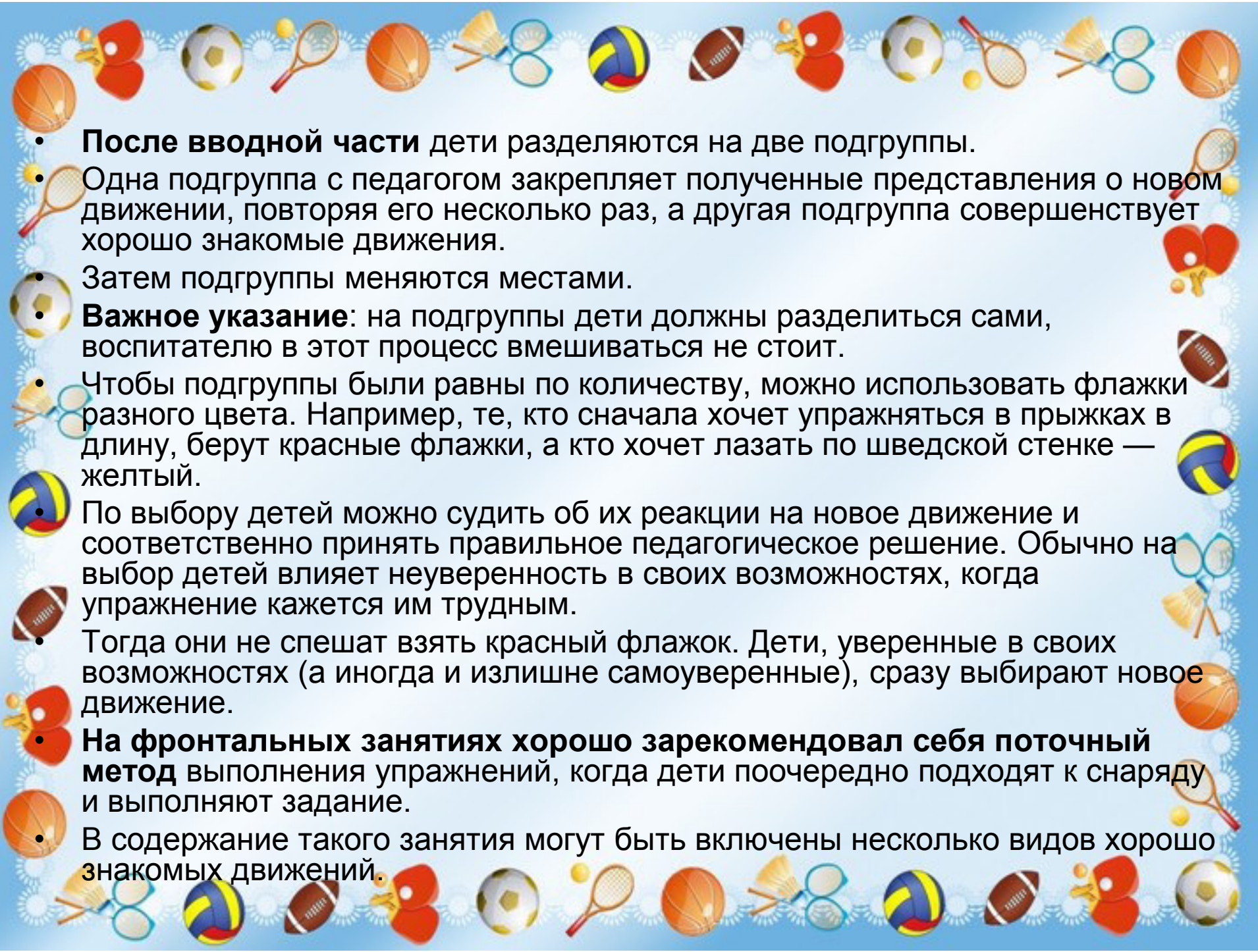
Существуют различные подходы к классификации физкультурных занятий.

- 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.

Формы организации детей

- **Различаются:**
- **Разучивание сложных движений**, требующих страховки, проводится строго **индивидуально**,
- более легких — **по подгруппам**.
- **В содержание фронтальных занятий** включаются только те движения и упражнения, которые освоены всеми детьми.
- **Организация индивидуального обучения не означает**, что другие дети в это время ничем не заняты.
- При этой форме обучения занятие также проводится со всеми детьми.
- **Сначала организуются традиционные** разминка и бег, короткий отдых, а затем один из взрослых, по очереди подзывая детей к себе, обучает их новому движению (например, лазанию по канату).
- **Остальные дети в это время** с другим взрослым отрабатывают технику знакомого движения (например, метание мяча в горизонтальную цель).

- **Игры и заключительная часть занятия** проводятся со всеми детьми одновременно.
- Обычно при такой форме обучения педагог может в течение одного занятия обучить новому движению не более 5-6 детей. Остальных детей постепенно обучают по такому же принципу на последующих занятиях. Такой подход к обучению детей основным движениям позволяет его индивидуализировать, сохранить доверительность в отношениях с ребенком, не выставлять напоказ перед другими детьми его слабые возможности.
- В результате у детей повышается интерес к занятиям физкультурой, желание добиваться хороших результатов, а главное — они очень привязываются к взрослым, и те становятся для них чрезвычайно авторитетными.
- **Когда движение будет «поставлено» у всех детей**, форма организации обучения меняется.

- 
- A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons: basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, American footballs, and volleyballs. The icons are arranged in a slightly overlapping manner along the top, bottom, and sides of the page.
- **После вводной части** дети разделяются на две подгруппы.
 - Одна подгруппа с педагогом закрепляет полученные представления о новом движении, повторяя его несколько раз, а другая подгруппа совершенствует хорошо знакомые движения.
 - Затем подгруппы меняются местами.
 - **Важное указание:** на подгруппы дети должны разделиться сами, воспитателю в этот процесс вмешиваться не стоит.
 - Чтобы подгруппы были равны по количеству, можно использовать флажки разного цвета. Например, те, кто сначала хочет упражняться в прыжках в длину, берут красные флажки, а кто хочет лазать по шведской стенке — желтый.
 - По выбору детей можно судить об их реакции на новое движение и соответственно принять правильное педагогическое решение. Обычно на выбор детей влияет неуверенность в своих возможностях, когда упражнение кажется им трудным.
 - Тогда они не спешат взять красный флажок. Дети, уверенные в своих возможностях (а иногда и излишне самоуверенные), сразу выбирают новое движение.
 - **На фронтальных занятиях хорошо зарекомендовал себя поточный метод** выполнения упражнений, когда дети поочередно подходят к снаряду и выполняют задание.
 - В содержание такого занятия могут быть включены несколько видов хорошо знакомых 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 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.



• Практические:

- 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.



A decorative border surrounds the central text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a red butterfly, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, and a blue and white tennis racket. The background is a light blue gradient.

Спасибо за внимание!