

Консультация:

«Виды образовательной деятельности в системе физкультурно-оздоровительной работы ДООУ»

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет в детском саду отдается решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем.

Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Физкультурная деятельность является одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Физкультурная деятельность в ДООУ, проходящая по традиционной форме, состоит из трех частей. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки. В основную часть физкультурной деятельности входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков, дающие возможность развивать эмоционально-волевую сферу детей.

Заключительная часть, как правило, предполагает проведение упражнений, подвижных игр разной степени подвижности.

В практике работы необходимо использовать некоторые нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности детей.

Нетрадиционность, в данном случае, предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятий, оставляя неизменным главное: на каждом занятии физкультуры должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка.

Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование. Содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В работе с детьми следует активно использовать **сюжетные физкультурные занятия**, построенные на сказочной или реальной основе.

Беря за основу классическую структуру физкультурного занятия, мы придумываем интересный для детей сюжет, способствующий реализации задач физкультурного занятия.

Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «Репортаж со стадиона», «Цирк», «Поездка на дачу», сказочные сюжеты – «В гости к Колобку», «Теремок», «Буратино».

Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей. Образ подталкивает к выполнению подражательных движений, которые любят дошкольники. Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение. Литературные герои учат детей преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. На таких занятиях дети раскрываются с неожиданной стороны. Проявляется артистичность, музыкальность, самостоятельность или наоборот беспомощность, скованность.

Сюжетные занятия, связанные с явлениями в природе, открывают широкие возможности для воспитательной работы с детьми, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию дошкольника. Стимулируют двигательную активность, регулируют ее, обеспечивая, таким образом, гармоническое развитие ребенка.

Познавательное развитие дошкольника осуществляется ненавязчиво, в игре. Так, на занятии «Прогулка в осенний лес» дети узнают, что белка делает запасы на зиму, что у нее не одна кладовая, а несколько, что медведь готовится к зимней спячке. А на таком занятии, как «В поле мы пойдем, зернышек найдем», дошкольники узнают, что осенью зерно убирают и хранят в специальных хранилищах, амбарах, что мышка очень любит зерно, но боится кошку. Сюжетные занятия, как правило, проходят увлекательно для детей.

Следующий вид физкультурного занятия, которое хорошо использовать в работе с дошкольниками – **тренировочное занятие**. На тренировочном занятии закрепляются основные виды движений. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения.

Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении оптимальной физической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия можно использовать занятия, построенные на тренировке детей в одном виде основных движений.

Физкультурное занятия **в форме круговой тренировки**. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Вводную и заключительную часть мы проводим в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, мы организуем собственно круговую тренировку.

Например, для группы детей в 20 человек мы готовим 4 группы предметов: скакалки, мячи, гимнастические лестницы, скамейки по 5 каждого вида и располагаем их в определенной последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможности детям проявить творчество и инициативу.

Занятия, построенные на подвижных играх, используются для снятия напряжения у детей после интеллектуальной нагрузки. Такие занятия предназначены для закрепления основных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

Также в практику можно включать **музыкально-ритмические занятия**. Процесс обучения упражнениям в основном построен на реализации дидактических принципов:

Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительное значение.

Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости, здоровья, тонуса нервной системы. Эти занятия нравятся детям. Они обеспечивают тесную взаимосвязь между инструктором по физкультуре и музыкальным руководителем.

Оздоровительные занятия с детьми в детском саду, проводятся не по принуждению, а с учетом желания и интереса детей.

В оздоровительные занятия включаются элементы массажа и самомассажа, специальные упражнения, направленные на улучшение работы функциональных систем организма. Например, упражнение

«Домик» – дается на формирование правильной осанки; упражнение «Черепашка»

– благотворно влияет на нервную систему, укрепляет позвоночник; «Лодочка» – нормализует давление, благотворно воздействует на нервную систему.

Так же на таких занятиях используются приемы релаксации, психомышечной тренировки, которые включают в себя определенные специфические упражнения, тренинги. В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация. С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание) дети учатся произвольно напрягать и расслаблять свои мышцы.

Такая тренировка начинается с вводной части, в которой создается игровая ситуация, а дети принимают основную позу (положение) для занятия. Далее следует разминка, во время которой дети под команду ведущего выполняют упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Например, ребенок медленно сжимает пальцы рук в кулак, напрягая мышцы рук и одновременно производя вдох, после чего это

напряжение и дыхание задерживается на 1-2 секунды. Затем на фоне медленного выдоха сбрасывает мышечное напряжение, разжав пальцы рук, и прислушивается к ощущению расслабления. Физкультурная разминка состоит из 5-6 упражнений для рук, ног, туловища, шеи, и лица.

После разминки педагог произносит вслух «формулы самовнушения», а дети проговаривают их про себя. Используются два вида этих формул: сначала для покоя, отдыха, а затем для активности, бодрости, положительных эмоций. Успокаивающие словесные формулы произносятся спокойным голосом, в замедленном темпе, активизирующие – слегка повышенным голосом, в более быстром темпе. После каждой фразы педагог должен делать паузу, давая детям возможность повторить сказанное, выполнить необходимое действие.

Например, расслабление:

Я расслабляюсь... и успокаиваюсь...

Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги теплые... неподвижные...

Мое тело расслаблено... теплое... неподвижное

Моя шея расслаблена, теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

У меня состояние приятного покоя...

Мое дыхание легкое... и спокойное...

Я отдыхаю... и набираюсь сил...

Активизация:

Свежесть и бодрость наполняют меня...

Мои мышцы отдохнули...

Я буду со всеми приветливым и бодрым...

Мое дыхание становится глубоким... становится чаще...

Я уверен в себе... я хорошо отдохнул...

Я бодр и силен...

У меня радостное настроение...

У меня хорошее самочувствие...

Свежесть и бодрость наполняют меня...

Правильное педагогическое оформление, соблюдение методики, учет возрастных особенностей, широкое использование игр, имитационных движений, применение дидактических принципов имеет большое значение при разработке таких занятий.

Во время занятий физическими упражнениями, особенно когда они проводятся на высоком эмоциональном уровне, легко просмотреть границу допустимой дозировки, что приведет к нервно-психической и общей физической перегрузке детей. Точное дозирование физической нагрузки на занятии, с учетом их продолжительности, количества повторений отдельных упражнений, темпа, ритма, амплитуды движений, правильном чередовании упражнений с паузами отдыха, в сочетании с педагогическим мастерством

инструктора по физкультуре, умеющим регулировать эмоциональный фактор – дает высокий оздоровительный и воспитательный эффект.

Все эти виды занятий дают положительный результат. Планируя физкультурные занятия, необходимо помнить, что основная их цель – научить детей правильно и красиво двигаться, помочь освоить определенные движения. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения.