

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 48 «Журавлик»
города Новочебоксарска Чувашской Республики*

Консультация для начинающих воспитателей

**«Содержание и структура
физкультурных занятий»**

*Подготовила и провела:
Федорова В.В., инструктор по физкультуре*

г. Новочебоксарк

Содержание и структура физкультурных занятий

Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы и выражающиеся в двигательной деятельности детей, составляют содержание занятий.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Однако при этом обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений.

Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребенка и его психики на занятии - одна из основных обязанностей воспитателя, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Определение возможностей ребенка основывается на данных физиологии и психологии. Изучение показателей частоты сердечных сокращений в процессе двигательной деятельности на занятиях показало постепенное возрастание ее в начале занятия, последующее нарастание, и достижение наиболее высокого уровня в основной части и постепенное снижение к окончанию занятия. Такая последовательность определяется, с одной стороны, деятельностью системы кровообращения и состоянием работоспособности организма; с другой - протеканием психических процессов - внимания, сосредоточенности, скорости реакций и в связи с этим наибольшей точности движений. В течение занятия изменения, происходящие в организме и психике, осуществляются под контролем центральной нервной системы. При этом усиливается ее собственная работоспособность, которая выражается в повышении возбудимости нервных центров, подвижности нервных процессов. В ходе занятия при все большей вработываемости всего организма улучшается согласованность деятельности работающих органов и систем, появляется возможность нахождения правильного ритма работы и в

связи с этим повышение эмоционального состояния. В этот период, отмечается наиболее высокий уровень работоспособности, которая колеблется в связи с изменением характера отдельных, сторон деятельности (выполнение движений, наблюдение образца движений воспитателя, осмысливание его - указаний и т. п.).

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной (вводной), основной и заключительной.

Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей. Реакция ребенка на задания, связанная с активной работой мысли, чувствами, приобретаемыми навыками, должна проявляться в любой части занятия и во всем разнообразии деятельности. Задачи и содержание вводно-подготовительной части занятия. Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в одном случае она может быть только вводной, а в другом - вводно-подготовительной.

Задачи вводной части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые - различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием направления, сменой ведущих и др.), легкий бег врассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.; ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия - на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.

Заканчивается вводная часть построением детей: в три-четыре колонны, круг, врассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям в начале основной части занятия. Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней - от 3 до 5 мин, в старших группах - от 4 до 6 мин.

Если первая часть занятия планируется как вводно-подготовительная, тогда в начале ее также даются указанные выше упражнения для вводной части.

Однако, за ними в этой же части занятия следуют общеразвивающие упражнения, которые строятся только на повторных и вариационных упражнениях, не требующих обучения. Задача их в данном случае - подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку. В этом случае основная часть занятия начинается с обучения детей основным движениям.

Продолжительность вводно-подготовительной части может быть в младших группах от 3 до 4 мин, в средней - от 4 до 6 мин, в старших - от 5 до 10 мин.

Задачи и содержание основной части занятия. В этой части занятия в одном случае вначале намечаются задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в другом случае - упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией).

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с предметами - флажками, палками, обручами, лентами, шнуром, мячом и т.д. и без предметов.

Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Первыми даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса в целях формирования правильной осанки и упорядочения процессов дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.).

Вторыми - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднимание ноги, согнутой в колене, и др.).

Третьими - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево - вращение туловища). При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.

После этого переходят к обучению основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

В подготовительной к школе группе, по данным Ю. Ю. Раудкиса, является целесообразным планирование на одном физкультурном занятии от двух до четырех упражнений в основных движениях. Одно из них принимается за ведущее, требующее особого внимания воспитателя; остальные подбираются из числа уже известных детям в целях повторения и совершенствования (например, прыжки в сочетании с метанием и ползанием или для обучения детей метанию - метание в сочетании с ходьбой и бегом и т. п.).

При сочетании этих движений учитывается степень их интенсивности. Наиболее целесообразно сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности или сочетание разных упражнений средней интенсивности. Этим предусматривается разнообразие деятельности детей и варьирование степени напряжения, что обеспечивает необходимый уровень работоспособности ребенка (Ю. Ю. Раудкис).

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, энергичными, целеустремленными движениями.

Способы обучения основным видам движений

Поточный способ:

Предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

Фронтальный способ

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

Групповой способ

Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже

знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

Подвижная игра выделяется наиболее высокой степенью эмоционального и физиологического подъема. Увлечение детей содержанием и процессом игры нередко с наличием соревновательных моментов, быстрота и точность двигательных реакций на сигналы игровой обстановки, требующих сообразительности и самостоятельности регуляции движений, - все это является кульминацией подъема жизненных сил ребенка.

Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающим упражнениям в младших группах - от 10 до 15 мин, в средней - от 15 до 20 мин, в старших - от 25 до 30 мин. Без обучения общеразвивающим упражнениям длительность ее в младшей группе – 8-12 мин, в средней – 12-15 мин, в старших – 15-20 мин.

Задачи и содержание заключительной части занятия. Следующая за игрой заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. Ходьба в некоторых случаях может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей противопоказанные организму после активных действий статические положения (игры «Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится» и хороводного типа). По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.

- Продолжительность заключительной части занятия в младших группах от 2 до 3 мин, в средней и в старших - от 3 до 4 мин.

В процессе всего физкультурного занятия одновременно с развитием двигательных навыков у детей воспитываются физические качества - быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Воспитание этих качеств связано со всей деятельностью детей и с выполнением отдельных двигательных заданий, в которых они должны проявляться (в беге, метании, прыжках и других упражнениях).

Физкультурные занятия планируются в соответствии с характером намечаемой учебной работы: в одних основное внимание сосредотачивается на обучении детей новому физическому упражнению в сочетании с уже усвоенными; в других проверяется

степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на занятиях могут повторяться известные детям упражнения с введением вариантов в целях совершенствования и т. п.

Список использованной литературы

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.: Просвещение, 1985
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- М.: Просвещение, 1986
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для ст-в. высш. учеб. Заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2007