Физкультурные занятия - основная форма организованного обучения с детьми дошкольного возраста

Физкультурное занятие – это основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

Задачи физкультурных занятий:

* Обогащение двигательного опыта детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, ОРУ).
* Формирование и развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировки в пространстве.
* Формирование интереса и положительного отношения к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитание самостоятельности.
* Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка.
* Обеспечение возможности демонстрации каждым ребенком своих двигательных умений и навыков.
* Создание условий для всестороннего и гармонического развития детей.

Требования к физкультурным занятиям:

* Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим (система занятий);
* Обеспечение оптимальной двигательной деятельности детей;
* Соответствие занятия возрасту, уровню подготовленности детей;
* Использование физкультурно-оздоровительного инвентаря и оборудования.

В физкультурном занятии выделяют вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Продолжительность структурных частей составляет в вводной части 10-15% от общей продолжительности занятия, в основной части - 75-80% от общей продолжительности занятия и в заключительной части - 5-10% от общей продолжительности занятия.

Временные рамки и конкретное содержание частей занятия весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния детей, намеченных задач, специфики избранных упражнений, общей продолжительности занятий, внешних условий работы и других факторов.

В ***вводной части*** решаются такие задачи:

* начальная организация детей, ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки;
* постепенная функциональная подготовка организма детей к предстоящим нагрузкам;
* создание благоприятного эмоционального состояния.

Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения и игры на внимание. Завершается вводная часть перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Но, включение общеразвивающих упражнений в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид упражнений позволяет осуществлять целенаправленную подготовку различных мышечных групп к последовательному обучению, закреплению и совершенствованию основных видов движений.

К **строевым упражнениям** относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Во второй младшей группе в начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры. Через несколько занятий педагог предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, при этом от них не требуют строиться по росту, они самостоятельно выбирают себе место. При построении педагог использует в качестве ориентиров линии на полу, разноцветные флажки, игрушки.

Дети среднего возраста самостоятельно выполняют перестроения по распоряжению педагога. Они строятся в колонну и в шеренгу по росту.

В старшем возрасте распоряжение заменяется командой.

**Ходьба и бег.** Это самый распространенный и естественный способ передвижения. На начальном этапе обучения не следует заставлять детей ходить строем, поскольку это для них почти невыполнимая задача. В младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении - это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Ходьба и бег на носках используется с третьего года жизни. С высоким подниманием колен используется на четвертом году жизни, так же, как и ходьба на пятках: применение ее в более младшем возрасте может вызвать нежелательные изменения в строении стопы. При обучении ходьбе по кругу наряду со словом и показом применяются зрительные ориентиры.

Для детей среднего дошкольного возраста задания на совершенствование ходьбы можно разнообразить и усложнить. С четвертого года дается бег с остановками, приседаниями. Ходьба на внешней стороне стопы используется на пятом году жизни. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Со средней группы применяется ходьба с различными исходными положениями и движениями рук.

Старшие дошкольники совершенствуются в технике ходьбы в форме разнообразных коллективных упражнений во время групповых передвижений различными способами. На этом этапе важно развивать чувство ритма. Поэтому целесообразно применять звуковое сопровождение (счет, хлопки, удары в бубен и музыку). На шестом году обучают детей ходьбе в полуприседе. Ходьбу в приседе обучают детей седьмого года жизни. В подготовительной группе дается бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед и бег из разных исходных положений.

Подбор и дозировка упражнений зависят от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

В ***основной части*** занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В структуру основной части включено последовательное обучение, закрепление и совершенствование основных видов движений. В этой части дети знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. В основной части дети играют в подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, игры-эстафеты. Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, решение более трудных задач намечают на начало основной части.

Организация общего порядка учебной деятельности занимающихся осуществляется в различных организационно-методических формах.

Первую группу составляют те формы, при которых одновременно работают все дети. В зависимости от того, какие они задания выполняют, различают фронтальную, групповую и индивидуальную форму организации.

Вторую группу форм организации деятельности детей на занятии составляют те из них, при которых дети выполняют упражнение поочередно. В зависимости от того, как осуществляется очередность, различают «круговую» форму организации, поточную, посменную и попеременную в парах.

В некоторых случаях формы организации деятельности могут совмещаться.

Выбор способа организации детей на занятии зависит от новизны, сложности и характера упражнений, от материальной оснащенности и места проведения занятий; от величины площадки или зала; от возраста детей и их подготовленности.

Умение педагога поддерживать дисциплину на занятии во многом определяет его эффективность. В то же время поддержание дисциплины на занятии это не жесткое ограничение детей в движении и проявлении эмоций, а формирование у них умения видеть, слышать педагога и быстро выполнять его указания, когда это необходимо.

**Общеразвивающие упражнения.** Это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Для выполнения ОРУ построения могут быть различными и выполняться по ориентирам, особенно в начале обучения. В младшем возрасте освоению ОРУ помогают имитации, зрительные ориентиры, предметы.

Во второй младшей группе педагог делает упражнения вместе с детьми, затем только наблюдает за качеством выполнения упражнения детьми и дает необходимые указания.

В средней группе новое упражнение педагог сначала называет, затем показывает(. Потом еще раз показывает) и объясняет. Затем по команде дети принимают исходное положение и самостоятельно выполняют упражнение. В начале обучения выполнение сопровождается указаниями, обозначающими части упражнения. После, указания сочетаются со счетом. В дальнейшем упражнения выполняются только под счет. Если некоторые дети делают ошибки, педагог, не прекращая упражнения всеми детьми, подходит к ребенку и помогает ему выполнить движение правильно.

В старшей группе новое упражнение педагог называет, показывает и одновременно объясняет. После этого даются команды к выполнению упражнения. В старшей группе при выполнении ОРУ перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д.

Многие ОРУ проводятся с предметами. Они в значительной степени повышают у детей интерес к занятиям. Флажки и кубики применяются преимущественно в младших и средних группах. Так же в средних группах применяются косички, в старших - скакалки. Упражнения с большими и средними мячами проводятся в младших группах. В средних и старших - используют мячи всех размеров. Гимнастические палки и обручи дают детям со среднего возраста. Упражнения на гимнастической скамейке целесообразно использовать в работе с детьми старшего возраста.

В процессе выполнения ОРУ нужно учить детей дышать через нос, не задерживать дыхания, согласовывать ритм его с характером выполняемого упражнения. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. В комплекс должны входить упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание следует уделять упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Необходимо чередование упражнений для разных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием.

Главный принцип планирования комплекса ОРУ - проработка различных мышц по направлению «сверху вниз».

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение **основным видам движений**, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности.

При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

В младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. После того, как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным элементом.

В средней группе на одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре. В целях гармоничного физического развития детей в течении года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

В старшей группе на каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении. Знакомые движения дети пяти-шести лет уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к воспроизведению образца упражнения с помощью словесных указаний взрослого.

В подготовительной группе на каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Еще одна из форм организации физического воспитания - **подвижная игра**. Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию. Важная особенность подвижной игры заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подбор и планирование подвижных игр определяется уровнем физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Значительное внимание нужно уделить атрибутам для игр - это могут быть различные пособия (стойки, дуги, шнуры, обручи) или мелкие предметы и атрибуты - флажки, шапочки и т.д. Следует также продумать ход игры, перемещение детей, распределение ролей.

У детей 3-4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию педагога и в соответствии с сюжетом игры. В основном в играх используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более сложного содержания.

От детей средней группы уже можно добиваться правильного выполнения движений в играх. Проводятся разнообразные по содержанию игры, широко используются сюжетные, игровые упражнения. С детьми этого возраста проводятся игры с соревновательной направленностью, сначала индивидуального характера, а затем и коллективного. Правила в играх для детей средней группы по сравнению с младшей несколько усложняются: вводятся ограничения действий - убегать в определенном направлении, пойманным - отходить в сторону и т.д.; предъявляются требования более точного выполнения правил.

Игры детей старшего дошкольного возраста построены на основных движениях, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Указаний со стороны педагога во время игры не должно быть много, иначе это снижает интерес к игре.

Музыка в играх организует движения детей, делает их более ритмичными, выразительными. Особенно хорошо проходят под музыку игры, требующие определенного ритма выполнения движений.

В дошкольном учреждении приобщение и обучение ***спортивным играм*** начинается в основном с детьми старшего дошкольного возраста. При использовании спортивных игр у детей формируется интерес к физической культуре и спорту. Закрепление и совершенствование разученных элементов спортивных игр осуществляется в основном в подвижных играх, игровых упражнениях, эстафетах.

После основной части физкультурного занятия следует ***заключительная часть***. Ее назначение - снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Наиболее характерные упражнения для заключительной части занятия: различные варианты ходьбы и других естественных движений, направленных на постепенное снижение напряженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения на расслабление и формирование осанки, специальные упражнения на внимание, малоподвижные игры, релаксационные упражнения, а также упражнения для мелкой моторики пальцев.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных **дыхательных упражнений**. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос. Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно-игровой форме. Дети охотнее выполняют, если она имеет музыкальное сопровождение.

Перейти от возбужденного состояния к спокойному, несколько снизить физическую нагрузку, полученную в основной части помогают **малоподвижные игры**. Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений и быстроты реакции, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение.

Одной из задач физического воспитания является развитие мелкой моторики рук и координации движений. **Пальчиковая гимнастика** является эффективным средством развития мелкой моторики, помогает улучшить память, внимание, произношение, пополнить словарный запас. Выполняя упражнение, сначала нужно объяснить, как выполняется то или иное движение, показать позу пальцев и кисти. Сначала все упражнения выполняются медленно. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

Для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок в конце физкультурного занятия проводятся специальные **релаксационные упражнения** с использованием игровых приемов. Они проводятся под спокойную музыку, под тексты стихотворений или спокойный, тихий рассказ педагога. После проведения таких упражнений у ребенка снижается мышечное и эмоциональное напряжение, улучшается настроение, увеличивается запас энергии, восстанавливаются силы.

Формы работы, про которые мы не забываем и используем в своей деятельности - это проведение физкультурно-массовых мероприятий.

Основными видами физкультурно-массовых мероприятий в дошкольном учреждении являются физкультурные досуги и праздники.

***Физкультурный досуг*** – форма активного отдыха детей дошкольного возраста.

Задачи физкультурных досугов:

* Повышение интереса к занятиям физической культурой.
* Закрепление двигательных умений и навыков.
* Создание бодрого настроения.
* Стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей.
* Воспитание чувства коллективизма, дружбы.
* Формирование выдержки, внимания, смелости, упорства, организованности.

Досуг проводится как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту.

По содержанию физкультурный досуг может быть различным.

Варианты физкультурных досугов

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант | Группа |
| **Вариант №1**Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях. | Во всех возрастных группах |
| **Вариант №2**Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. | Со средней группы |
| **Вариант №3**Строится на играх-эстафетах, такие как «Веселые старты». | В старшей и подготовительной группах |
| **Вариант №4**Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, городки. | В старшей и подготовительной группах |
| **Вариант №5**Музыкально-спортивные. | Во всех возрастных группах |

***Физкультурный праздник*** - форма активного отдыха детей, способствующая формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, демонстрации достижений и пропаганде физической культуры.

Содержание праздника составляют подвижные игры и упражнения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Начинается праздник торжественным выходом на площадку. Затем дети выполняют строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения, участвуют в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах. Задания нужно давать в занимательной, игровой форме. В процессе их выполнения каждому ребенку предоставляется возможность проявить находчивость, сообразительность, ловкость, быстроту. В заключение детям можно вручить призы и сувениры.

Досуги и праздники также направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиадам и другим спортивным событиям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | По-старому | По-новому |
| *физкультурный досуг* |
|  | 1 раз в месяц | 1-2 раза в месяц |
| Вторая младшая группа | 20 минут | 20-25 минут |
| Средняя группа | 20 минут | 20-25 минут |
| Старшая группа | 30-45 минут | 30-40 минут |
| Подготовительная группа | 40 минут | 40-45 минут |
| *физкультурный праздник* |
|  | 2 раза в год | 2 раза в год |
| Средняя группа | до 45 минут | **??** не более 1-1,5 часов **??** |
| Старшая группа | до 60 минут | не более 1,5 часов |
| Подготовительная группа | до 60 минут | не более 1,5 часов |