

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ  
В ДЕТСКОМ САДУ**



## ВВЕДЕНИЕ

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, инструктор по ФК должен владеть необходимым объемом знаний о месте физической культуры в здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья, об анатомо-физиологических и психологических особенностях функционирования детского организма, методическим инструментарием проведения всех форм работы по физическому воспитанию.

Физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре заняла прочное место в ДОУ, которая решает целый комплекс оздоровительных, образовательных и инструктор по ФКных задач. Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений.

При выборе того или иного способа организации коллектива инструктор по ФК учитывают задачу занятия и его содержание, уровень двигательных навыков детей, их физическое развитие.

Целью занятий по физической культуре в настоящее время считают укрепление здоровья детей и организацию здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты, поэтому интерес к физическому развитию и совершенствованию собственных двигательных навыков является одним из условий процесса формирования определенного набора потребностей. Такие потребности наиболее благоприятны для физического развития и здоровья, а в этом процессе именно взрослый выступает в качестве побуждающего мотива деятельности: стремление ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, т.е. такого вида деятельности, который благоприятен для здоровья ребенка.

Проведение физкультурных занятий требует особого внимания со стороны всего персонала детского сада, поэтому обязательным условием их проведения является осуществление медико-педагогического контроля. При этом большое значение имеют такие факторы, как: наличие условий для проведения занятий и их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям; соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям и условиям погоды; внешние признаки утомления; предупреждение травматизма; соответствие нагрузки здоровью, физическому развитию детей.

# СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

## Вводная часть:

*Цель:* повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

*Содержание:* строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

## Основная часть:

- *Общеразвивающие упражнения* для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

*Цель:* обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

- *Обучение детей основным видам движений.*

*Цель:* способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

- *Подвижная игра.*

*Цель:* обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

## Заключительная часть:

*Цель:* восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

*Содержание:* малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

# **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 деления детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса.

Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением:

- после вводной части не менее чем на 20-25 %,
- после развивающих упражнений - не менее чем на 50%,
- после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %,
- после подвижной игры – до 70-90 %,
- в конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо превышает его на 15-20 % .

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса. Своеобразие физиологической кривой определяется характером занятия. Для занятия обучающего плана физиологическая кривая двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшается двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений.

*Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на неё перевозбуждением пульса.*

Определение частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по окончании вводной части занятия, общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группе 3-4-летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не более 130-14- ударов, в старших группах (5-7 лет) – не менее 140-150 ударов.

## ПРОГНОЗ МОТОРНОЙ ПЛОТНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
	<i>Ходьба, бег, корректирующие упражнения, ориентировка в пространстве.</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Ходьба, мало - подвижные игры</i>
Длительность					
младшая гр.	2-3 мин.	3-4 мин.	8-9 мин.	3 мин.	1-2 мин.
средняя гр.	3-4 мин.	4-5 мин.	9-10 мин.	4 мин.	2 мин.
старшая гр.	4-5 мин.	5-6 мин.	10-12 мин.	5 мин.	2-3 мин.
подготовит.гр	5-6 мин.	6-7 мин.	12-13 мин.	6 мин.	3 мин.
Моторная плотность	95-100%	60-80 %	50-60 % (при разучивании движений);  60-100% (при повторении и совершенствовании движений).	60-75%	90-100%

*Общая плотность физкультурного занятия:* в зале – не ниже 80-85 %, занятия на воздухе – не ниже 90-100%.

*Моторная плотность физкультурного занятия:* младшие группы – не ниже 60%, старшие группы – не ниже 80%.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Каждый инструктор находит свои методы и приемы для решения поставленных задач. Однако, «свое» приходит лишь после овладения элементами разработанной и проверенной на практике своеобразной «технологии».

В нижеследующей таблице показано, что необходимо предусмотреть при проведении занятия по физкультуре, а вот как это обеспечить, нужно решать самому.

<b>Основные элементы и задачи</b>	<b>На что обратить внимание</b>
<p style="text-align: center;"><b>Подготовка к занятию</b></p> <p>Продумать содержание занятия, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты</p>	<p>Учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобное расположение пособий.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Разминка</b></p> <p>Подготовить организм к нагрузке, вызвать интерес к занятию, продумать игровую мотивацию, целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, способу выполнения, нагрузке</p>	<p>Не допустить длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие указания, продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, музыкальное сопровождение)</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОРУ</b></p> <p>Выполнение с наибольшей пользой для организма: правильная осанка, исходное положение, дыхание, дозировка упражнений и т.д.</p>	<p>Предусмотреть названия упражнений, смену, исходное положение для каждого, их разнообразную подачу (по показу инструктора или ребенка, по названию, по проговариванию и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить их детям.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОВД</b></p> <p>Овладение на уровне выдвинутых задач: научить выполнять в целом – на 1 этапе, элементам техники – на 2 этапе, творческому исполнению – на 3 этапе.</p>	<p>Поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку. Каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание выполнять упражнение.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра</b></p> <p>Совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки, упражнения в поведении.</p>	<p>Объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли; использовать всю возможную площадь, добиваться выполнения правил, качественного выполнения движений, регулировать нагрузку.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Восстановить пульс и дыхание</p>	<p>Не допускать резкой остановки после бега, и других нагрузочных упражнений; восстановить дыхание, начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений. Игра малой подвижности.</p>