

Виды физкультурных занятий

1 сентября 2017 года

Физкультурные занятия как основная форма воспитания двигательной культуры дошкольников.

Физкультурные занятия являются ведущей формой воспитания двигательной культуры детей в ДООУ. Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную потребность в движении, запрограммировать ее определенную дозу;
- обеспечить развитие и тренировку всех функций организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех детей данного возраста и для каждого ребёнка в отдельности физическую нагрузку;
- дать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Традиционное, классическое занятие физкультурой состоит из трех частей:

Вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д

Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят:

- общеразвивающие упражнения
- основные движения
- подвижная игра, способствующая двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Такова структура классического физкультурного занятия.

Однако постоянное использование только данной структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности.

Поэтому в практике необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.

Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Итак, какие же варианты проведения физкультурных занятий можно использовать.

Занятие по единому сюжету, построенное на сказочной или реальной основе.

Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.

Тренировочные занятия - закрепление определённых видов движений.

Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными

движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия.

Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.

Круговая тренировка – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме.

Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы - по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятие, построенное на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям, применяются для успешного создания бодрого настроения у детей. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений, общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы.

Для обеспечения дифференцированного подхода к детям при обучении и закреплении основных движений можно использовать в старшей и подготовительной группах можно использовать следующие занятия:

Занятие по карточкам. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок помучает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам - с лентами, мальчикам с фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.

Занятия – походы. Расстояние, которое дети проходят во время похода – от 1,5 до 3 км., время непрерывного движения - от 15 до 25 минут, длительность промежуточного привала - 5-10 мин., большой привал, на котором организуются игры, соревнования и отдых перед обратной дорогой - 30-40 минут. Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после привета дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но необходимо строго следить за состоянием детей. Перед привалом

темп также снижается. Впереди идут менее подготовленные дети, в конце колонны — физически более крепкие, чтобы колонна не растягивалась.

Занятия с элементами спортивного ориентирования я провожу на участке детского сада. Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.

Диагностическое занятие может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Диагностику также можно провести в игры «Вертушка». Каждый ребёнок или группа детей получают путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях их поджидают эксперты (воспитатель, инструктор), которые фиксируют результаты выполнения упражнения. Такой прием в проведении диагностики очень эффективен.

Занятие с одним пособием интересно уже тем, что на таком занятии у меня есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что обеспечивает развитие физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях.

Например: занятие с обручем.

-вводная часть - бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч.

-общеразвивающие упражнения - с обручем.

-основные движения - пролезание в обруч различными способами, бег змейкой между ними.

-подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.

Интегрированное занятие.

Интеграция - процесс сближения и связи наук. Поскольку в ДООУ проводится много интеллектуальных занятий, иногда можно проводить интегрированные занятия.

«Физкультура - математика» или «Физкультура - конструирование». Важно то, что такие занятия не должны быть частыми, и должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором. В основном такое занятие можно провести на закрепление материала.

Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает мне развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, знакомя детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании).

Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения и т. д.) - всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям.

