Методика проведения физкультурных занятий для детей дошкольного возраста (средняя группа)

Князева Алена Анатольевна
МАДОУ №33 «Золотой петушок», воспитатель
(Россия, Реж)

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план- конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей.

Характерные черты занятия: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Цели физкультурных занятий в дошкольном учреждении:

- формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
-обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
-дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Требования к занятиям:

- каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему, важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей;
- соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей;
- следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Виды физкультурных занятий:

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков.

Сюжетное физкультурное занятие: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т. д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т. д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т. д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольное занятие: проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях.

Структура, организация и методика занятий.

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке. На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минут) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важны ми двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц

живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.).

Занятия по физическому воспитанию необходимы, жизненно важны, служат для здоровьесбережения и здоровьеформирования у детей любого возраста, значит и в возрасте 4-5 лет. Мы как люди, занимающиеся организацией и проведением физических занятий, должны быть специалистами в данной области, чтобы помочь детям овладеть новыми движениями, правильно выполнять те движения, которые уже знают и привить интерес к занятиям физкультурой, а в последствии и к спорту.