

Методика проведения физкультурных занятий с детьми среднего дошкольного возраста

*Кутлуева Фаузия Галимхановна
инструктор по физической культуре
МКДОУ Детский сад № 14 «Ласточка»
(Россия, Реж)*

Образовательная область «Физическое развитие» детей группы раннего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

В настоящее время перед детским садом остро стоит вопрос о физическом развитии детей и пропаганде здорового образа жизни, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования всех физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовности и нравственности, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Движение – это естественная потребность ребенка и средство его полноценного и гармоничного развития, а кроме того один из методов познания окружающей действительности, способ самовыражения и проявления детской жизнерадостности. Современные условия жизни накладывают все больше ограничений на возможность развития двигательной активности детей, хотя потребность в ней неуклонно растет. Поэтому необходимо создать условия для активных занятий физической культурой не только дома, но в детском саду, поэтому одной из приоритетных задач, состоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. В движениях он находит источник живой радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений. Именно на физкультурном занятии дети осваивают новые движения, у них формируется правильный двигательный стереотип. Неловкие, скованные движения постепенно уточняются и, наконец, превращаются в автоматические, ребёнок начинает выполнять их без излишнего напряжения.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье.

В среднем дошкольном возрасте особое внимание должно быть уделено своевременному усвоению ребёнком тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается его возрастом и уровнем индивидуального развития. Вместе с тем в процессе занятий педагог должен заботиться о единстве всех сторон воспитания: нравственного, умственного, трудового и эстетического.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений - прыжкам, равновесию, метанию, лазанью. Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют большое значение для успешного овладения необходимыми двигательными навыками.

В средней группе детского сада планируют не менее двух видов движений на каждом физкультурном занятии. Желательно использовать следующую систему повторности основных движений: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй - обучают прыжкам и упражняют в метании, на третьей - обучают метанию и упражняют в лазанье, на четвертой - обучают лазанью и упражняют в равновесии. При подборе первого основного движения используют очередность: упражнения в равновесии, прыжках, метании и лазанье. Второй вид движений выступает в роли дополнительного и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки. Упражнения должны быть знакомы детям; они предлагаются для повторения и закрепления ранее пройденного материала.

Такой подбор основных движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволяет осуществлять гармоничное развитие различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом - от простого к сложному.

В детском саду *физкультурные занятия* делятся на следующие виды:

- образно-игровое;
- сюжетно-игровое;
- предметно-игровые;
- по сказкам;
- по литературным произведениям ;
- в форме эстафет и соревнований;
- по детям интересам;
- в индивидуальном порядке;
- контрольное – итоговое.

Структура физкультурных занятий в средней группе.

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 важными 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.

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 физической форме (футболка, трусы, носки, чешки или кеды). Для занятий на свежем воздухе 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, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Инструктор по физической культуре в детском саду:

- проводит работу по обучению детей в соответствии с программой и методикой физического воспитания в ДОУ;

- определяет задачи и содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей детей;
- оказывает помощь детям при овладении навыками и техникой выполнения упражнения, формирует их нравственно-волевые качества, обеспечивает полную безопасность детей, не допуская их переутомления и переохлаждения при проведении физкультурных мероприятий;
- оказывает первую доврачебную помощь. Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием оборудования, пособий и помещения, в котором проводятся занятия;
- совместно с коллективом воспитателей обеспечивает физкультурно-оздоровительный режим и активный отдых воспитанников, установленный на основе нормативных требований и программы по физической культуре;
- организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих) физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- организует работу по физическому воспитанию в части формируемой участниками образовательного процесса;
- осуществляет просветительскую работу среди родителей воспитанников, воспитателей ДОУ;
- совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья детей и регулирует их физическую нагрузку;
- отвечает за жизнь и здоровье детей во время работы с ними;
- в конце учебного года для отслеживания динамики физических качеств дошкольников проводит мониторинг во всех возрастных группах.

Считаю, что именно в среднем дошкольном возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками, закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня. Все это позволит ребенку хорошо подготовиться к началу учебы в школе.