

Методика проведения физкультурных занятий для детей дошкольного возраста

Дорофеева Наталья Владимировна, воспитатель

МКДОУ №6 «Журавлик»

(Россия, Режевской р-н, Черемисское)

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов, родителей.

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют лишь около 10 %. Приблизительно 20–27 % детей относятся к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием.

Делая вывод, основной задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, которое содействует всестороннему развитию ребенка.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях является важным звеном в образовании детей младшего возраста и в настоящее время приобретает еще более актуальное значение в связи с переходом детей на более раннее обучение в школе. Программа воспитания и обучения в детском саду уделяет большое внимание физическому воспитанию детей. Формы организации этой работы разнообразны. Одной из главных форм, осуществляющей основной процесс обучения основным движениям являются физкультурные занятия.

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений, содействуют развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со

всеми детьми позволяют обеспечить сознательное освоение материала, подвести детей к обобщениям связанным с овладением двигательными действиями и их использование.

Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет их последовательность, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей.

Значение физкультурного занятия:

1. В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи

2. занятия физкультурой способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности

3. развивается у детей оценочное суждение, достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение

4. успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий

5. обеспечение двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все организмы

6. на физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений

Особенность физкультурных занятий (средняя группа). В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

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.

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 минуты) 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.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

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

Планирование физкультурных занятий. 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, аналогичную для всех возрастных групп, предложенную программой: 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 принцип подбора 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.

Для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо максимально учитывать особенности возрастной физиологии. Данные о влиянии физических упражнений на организм детей дошкольного возраста позволяют научно обосновать выбор и дозировку упражнений, а также методически правильно организовать

занятия. Как известно, двигательная активность детей зависит от уровня развития их высшей нервной деятельности и меняется под влиянием условий внешней среды, важная роль среди которых принадлежит факторам физического воспитания.

Таким образом, физическое воспитание детей 4-5 лет имеет ряд присущих только этой возрастной группе особенностей и направлено на укрепления здоровья, улучшение физического и нервно-психического развития, совершенствование деятельности организма в целом и отдельных его органов и систем.

Список литературы:

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. Пособие для студентов пед. институтов по спец. «Дошкольная педагогика и психология».- М.: Просвещение, 1978.

2. Проект в ДОУ: Воспитание интереса к физической культуре через нетрадиционные формы физкультурных занятий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-nikolaevna-vaulina/proekt-vospitanie-interesa-k-fizicheskoi-kulture-cherez-netradicionnye-formy-fizkulturnyh-zanjatii.html>

3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2006.