**Физичекая культура в детском саду: планирование и содержание**

Формы работы по развитию движений определены программой и методикой. В норильских детских садах с целью компенсации дефицита движений в условиях Крайнего Севера введены дополнительные формы работы, увеличена частотность их. Наименование всех мероприятий по развитию движений и их количественное распределение в течение недели и месяца по возрастным группам дано в таблице 9.

Содержание работы по развитию движений на занятиях построено в основном на формировании у детей навыков выполнения основных видов движений и общеразвивающих упражнений.

Анализ программы по группам позволяет определить последовательность обучения двигательным навыкам по каждому из основных движений. Эту последовательность необходимо учитывать при планировании работы по развитию движений.

Ходьба и бег —по одному, в одном направлении, врассыпную, небольшими группами и всей группой, по кругу, взявшись за руки, в колонне парами, свободно по кругу, с остановкой по сигналу, со сменой ведущих, парами, свободно, между расставленными предметами, сменой направления; чередовать ходьбу с бегом, высоко поднимая колени, на носках, широким шагом, увеличивать «полетность бега» по указанию воспитателя; самостоятельно менять направление, ходить и бегать «змейкой», менять темп движения, самостоятельно и по сигналу делать повороты в движении, пробегать под вертящейся веревкой, ходить и бегать с преодолением препятствий, с увертыванием и наперегонки.

Равновесие — вначале выполнять всевозможные упражнения на полу, затем использованием предметов (перешагивание через них); ходить по низким устройствам — доски, веревки, а затем по приподнятым — скамья, бревно; сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры — на одной ноге, узкой планке доски; сохранять равновесие на подвижной опоре—-набивной мяч, качающийся мостик; упражнения в кружении; остановки в прыжках, беге.

Прыжки — вначале разучивать пружинистые полуприседания, подпрыгивания на двух ногах; спрыгивать, перепрыгивать через предмет с места; прыгать в высоту с места, в длину с места, в высоту с разбега, в длину с разбега.

Метание — ловить мячи крупного диаметра, катать, бросать мяч вверх и с отскоком о землю( стараясь поймать его); бросать мячи вперед, вдаль, в цель; бросать мяч о землю и ловить его, подбрасывая вверх и ловить; перебрасывать мячи друг другу; бросать предмет снизу в цель; набрасывать кольца на палку; катать обручи; перебрасывать мяч через сетку двумя руками и ловить его; бросать мелкие мячи и другие предметы вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель; забрасывать мяч в кольцо, бросать и ловить разными способами: снизу, из-за головы, одной рукой, с хлопками; попадать в движущуюся горизонтальную и вертикальную цель левой и правой рукой.

Лазанье — начинать с упражнения в подлезании, переползании на четвереньках (на коленях и кистях, коленях и предплечьях, руках и стопах); подлезать на четвереньках, иолуприсев; лазать по горизонтальным, затем наклонным и вертикальным лесенкам; лазать по доскам, скамейкам, бревну (разными способами); лазать, используя приемы перелезаиия, пролезания, подлезания.

Усложнение задания зависит и от расстояний: бросить выше, дальше, прыгнуть дальше, выше и т. д. Расстояния эти четко определены в «Программе воспитания в детском саду». Включение основных движений в игровую ситуацию (подвижные игры, спортивные развлечения) также усложняет задание.

Таблица 9

Нарастание сложности в обучении общеразвивающим упражнениям идет по пути усложнения структуры упражнений, техники их выполнения. Например, в младшей группе дети не должны обязательно выпрямлять ноги при наклонах, разводить колени при приседании; в старших группах эти требования обязательны при выполнении упражнений. Использование различных предметов также усложняет задание.

Понимание последовательности в усложнении материала при обучении детей двигательным-навыкам — обязательное условие правильного планирования работы. Поквартальное распределение программного материала по разделу «Развитие движений» облегчает эту задачу. Однако практика работы показала, что у воспитателей вызывает затруднение и распределение квартального материала программы по конкретным занятиям: как часто брать тот или иной вид движений, через какой промежуток времени его повторять? какие виды движений можно сочетать на одном занятии?

Чтобы связать квартальный материал программы по развитию движений с содержанием занятий текущего месяца и обеспечить определенную перспективу в работе по основной форме организации обучения — занятиям, воспитателям детских садов было предложено составить квартальную сетку физкультурных занятий. Пример планирования (средняя группа) дается в таблице 10.

Таблица 10 3 марта 10 марта 17 марта 24 марта  
1. Ходьба и бег по кругу, по  
доске, между предметами

2. Подлезание под веревку  
(45 см). Полуприсев—проги­  
бать спину, не опираться  
на руки. Игра «Самолеты» 1. Прыжки на двух ногах  
через предметы (кубы рззм.  
Ш—15 см, палки). Отрабаты­  
вать сильный толчок

2. Лазанье по наклонной  
лестнице—приставным и пере­  
менным шагом. Игра «Мы­  
ши в кладовой» 1. Прокатывание мяча в во­  
рота {расст. 2 м)

2. Бросание мяча в корзину

(диам. 40 см) прашй и левой рукой, расст. 2,5 м. Учить целиться, бросать снизу. Свободные действия с мячом 1. Лазанье по вертикальной  
лестнице приставным и пере­  
менным шагом

2. Прыжки с места через  
веревку (высота 25 см). Игра  
«Зайцы и волки»  
1 апреля 8 апреля 15 апреля 23 апреля  
1. Бросание мяча в корзину  
(диам. 40 см) левой и правой  
рукой, расст. 3 м.

2. Бросание мяча друг другу, расст. 2 м. Ловить мяч, не напрягая кисти рук, не прижимая его к себе. Игра «Жмурки» 1. Ходьба по канату боко­вым приставным шагом

2.Перепрыгивание через ручейки (ширина 30 см)

3. Лазанье по наклонной и

вертикальной лестницам переменным шагом. Игра «Солнышко и дождик» 1. Пролезание в обруч (диам. 30 см)

2. Катание обручей друг другу и свободнее (расст. 2 м). Учить правильному положению рук при толчке, толкать вперед снизу. Игра «Докати обруч до черты» 1. Подтягивание по скамье на  
животе хватом рук сверху

2. Ходьба по скамье с мешочком  
на голове. Игра «Лягушки в болоте»

5 мая  
12 мая  
19 мая  
26 мая  
1. Катание обручей друг другу (расст. 3 м)

2. Катание обручей по прямой дорожке (шир. 40 см)

3. Бег «змейкой» между пре­дметами. Бежать, не заме­дляя движения, не толкаясь. Игра «Кто остался без домика» 1. Ходьба по скамье с мешочком на голове и перешагиванием через куб (20 см)

2. Прыжок через качающую­ся веревку с места {25 см). Игра «Зайцы и волк» 1. Бросание и ловля мяча друг другу снизу. Придер­живаться точного направле­ния при броске

2. Бросание мяча в корзину (расст. 2,5 м) от плеча ле­вой и правой рукой. Учить энергичному действию кисти рук. Игра «Подбрось—поймай» Контрольные занятия

1. Ходьба и бег по кругу, доске, «змейкой»

2. Ходьба по скамье с мешочком на голове и перешагивание через куб

3. Бросание мяча Друг в корзину

4. Прыжки в высоту с места (25 см)

5. Лазанье по вертикальной гимнастической лестнице переменным шагом

6. Катание обручей друг другу. Игра по желанию детей  
Итого: I) ходьба и бег—3; 2)прыжки—-5; 3) метание—10; 4)равновесие—4; 5) лазанье—7.

Согласно сложившейся практике работы в наших дошкольных учреждениях одно из двух физкультурных занятий в неделю является основным (оно проводится днем, содержание его строится на новом материале или материале, плохо усвоенном детьми), второе— повторное (содержание его повторяет полностью или частично содержание основного занятия, цель занятия — упражнение детей в знакомых движениях).

В квартальном плане частично раскрывается содержание только, основных занятий. Таких занятий ежемесячно проводится 4, в квартал — 12, поэтому вся сетка-план делится на 12 граф. В каждой графе ставится дата основного занятия; перечисляются упражнения в основных видах движений и подвижная игра. Количество упражнений в основных видах движений берется не более 2—3, в зависимости от содержания и сложности за­даний.

Игра — только одна, первая. Вторая игра (малой подвижности) не включается. Общеразвивающие упражнения не включаются, чтобы не загромождать план. К тому же приемы обучения общеразвивающим упражнениям часто повторяются. Содержание вводной части занятия состоит обычно из упражнений в различных видах ходьбы, перестроений, игр, знакомых детям, разученных ранее на занятиях; если задание берется впервые, оно включается в план.

В плане частично раскрывается только содержание основных занятий, чтобы, определив перспективу в работе, воспитатель мог, составляя квартальный план, дополнять основное содержание, представленное в перспективном плане, другим материалом, учитывающим, в какой степени усвоены запланированные задания детьми, каковы выявленные в процессе работы их навыки, возможности.

Чтобы правильно наметить конкретное содержание, необходимо определить количественное соотношение видов движений на квартал. Основных видов движений пять: 1) ходьба и бег (объединяем эти движения, так как они обычно используются на занятиях в комплексе); .2) прыжки; 3) равновесие; 4) бросание и ловля, метание; 5) лазанье.

В течение квартала на занятиях можно провести с детьми в среднем 25 упражнений в основных видах движений (из расчета 12 занятий, на каждом по 2—3 задания). Значит, в среднем за квартал каждым из основных движений можно позаниматься на занятиях не менее 5 раз. Но, определяя количественное соотношение всех видов движений на квартал, необходимо также принять во внимание: а) количество программного материала на квартал по каждому виду движений; б) навыки детей; в) сложность упражнений; г) сезонность (включая в это понятие и ме­сто проведения занятий).

Учитывая все это, воспитатель подытоживает, сколько раз в течение квартала нужно позаниматься с детьми тем или иным движением, по необходимости отступая от среднего количества (5 раз) в ту или иную сторону.

Затем намечается количество новых подвижных игр на квартал, называются спортивные развлечения, которые нужно освоить за текущий квартал. Определив количество упражнений по каждому из видов движения, нужно распределить их в течение квартала, правильно подобрать по сочетанию движений.

Опыт работы по развитию движений детей подсказывает основные принципы такого распределения и подбора. Навыки ходьбы и бега усваиваются детьми тем лучше, чем чаще они упражняются, во многом на усвоении этих навыков сказываются общая физическая подготовленность детей, хорошая осанка, выправка.

В правильной ходьбе, беге дети имеют возможность упражняться ежедневно на утренней гимнастике и гимнастике после дневного сна. Поэтому обучение на занятиях этим движениям включается значительно реже остальных (разучивание отдельных видов ходьбы, бега), хотя отработка техники выполнения проходит на всех занятиях. В связи с этим не имеет существенного значения, через какой промежуток времени включать эти движения для разучивания на занятиях.

Сложность упражнений в равновесии во многом зависит от высоты оборудования, его ширины, от содержания упражнения. С учетом этого воспитатель определяет, когда надо повторить взятое упражнение. Так, упражнения на скамье с выполнением заданий перешагнуть через предмет, присесть, повернуться, ходить по узкой рейке скамьи и т. п. являются наиболее сложными. Для полного усвоения их следует повторять чаще, чем другие упражнения в равновесии (через 3 недели, месяц). Освоение неременного шага при лазанье также проходит быстрее, если это задание повторяется не позднее чем через 2—3 недели.

Овладение детьми техникой прыжка в высоту проходит быстрее, если элементы прыжка отрабатываются на 2—3 занятиях подряд, следующих почти одно за другим. То же можно сказать и о метании, действии с мячами.

Таким образом, понимая сложность каждого движения, зная навыки детей, нужно определить, через какой отрезок времени это движение повторить. В среднем к одному и тому же виду движения необходимо возвращаться через каждые 3—5 недель. Последнее занятие квартала планируется как контрольное. Его цель — проверить усвоение наиболее сложных упражнений, разученных в течение квартала. Но на одном занятии невозможно повторить все упражнения, разученные детьми. Поэтому в план включаются упражнения, подлежащие контрольной проверке, но половина заданий дается на основном занятии, а вторая половина на повторном (вечернем) занятии той же недели. Итоги занятия показывают, какому виду движений следует уделить большее внимание в следующем квартале.

Когда упражнение включается в занятие, при нем указывается и дата занятия. Воспитателю при этом легче проследить, в каких .движениях дети упражнялись часто, в каких редко. Так как на каждое занятие берется не менее двух упражнений, то важно правильно подобрать их по сочетанию. Хорошо сочетаются упражнения, дополняющие друг друга по нагрузке, например метание и лазанье, равновесие и бег и т. д. Кроме того, на одном занятии можно заниматься одним видом движения (например, метание), но упражнения при этом целесообразно использовать разные. Мячи удобно использовать па протяжении всего занятия, упражняя детей в катании, ловле, бросании в цель и т. д. Необходимо учитывать также, что одно из заданий связано с обучением, а остальные берутся для закрепления навыков и, следовательно, требуют меньше времени.

При описании упражнений в плане кратко указывается, какой элемент движения отрабатывается.

Подвижная игра подбирается в соответствии с содержанием занятия как дополняющая нагрузку или, наоборот, снижающая ее. Название новой игры подчеркивается, но правила игры не указываются.

На основании плана-сетки каждое физкультурное занятие подробно описывается в общем плане воспитательной работы с детьми, который составляется на две недели. В нем отражаются развернутые планы основных и повторных физкультурных занятий в соответствии с методическими требованиями.

Первое задание с новым движением дается на дневном (основном) физкультурном занятии, в его основной части. Важно правильно подобрать сочетание отдельных частей занятия — вводной, основной, заключительной.

Вводная часть занятия подготавливает детей к нагрузке, которую они получают при выполнении общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры; заключительная часть дает эмоциональную разрядку. Если обучение основным движениям несложно и не требует много времени для организации, то целесообразно подобрать более сложные общеразвивающие упражнения, проводить Их с большей нагрузкой (с предметами, большее количество упражнений), и наоборот, если обучение основным движениям сложно и длительно по организации, комплекс общеразвивающих упражнений планируется менее сложный.

Индивидуальная работа с детьми также отражается в плане физкультурного занятия. Обследование развития движений детей в начале учебного года поможет выявить отстающих по каждому из основных видов движений. Работа с этими детьми планируется особо. На одном занятии возможно индивидуально позаниматься не более чем с 2—3 детьми. Цель такой работы — не только подсказать способ правильного выполнения упражнений, но и дополнительно потренироваться в его выполнении. В конце плана занятий указываются фамилия, имя каждого отстающего ребенка и вид движения, которому необходимо учить его.

Помимо физкультурных занятий с детьми, у которых двигательные навыки недостаточно развиты, проводится систематическая индивидуальная работа в свободное от занятий время. Планируется она 2 раза в неделю, в первую или вторую половину дня, как короткое 5-минутное занятие в помещении группы или на прогулке. Воспитатель занимается с одним или несколькими детьми, имеющими отставание по одному и тому же виду движения, при этом проводятся 1—2 упражнения по какому-либо движению. Можно проводить эту работу чаще, чем 2 раза в неделю, используя время прогулок.

Так как цель физкультурного занятия очень тесно связана с содержанием его конкретных заданий, мы решили, что целесообразнее указать ее не перед описанием занятия, а в процессе перечисления заданий, упражнений, указанных в плане.

По форме план составляется так:

1. Вводная часть. Перечисляются упражнения в ходьбе и перестроениях, подвижная игра организационного характера или легкий бег. Количество заданий 3—5, в зависимости от сложности и возрастной группы детей.

2. Основная часть.

а) Общеразвивающие упражнения. Указывается исходное положение для каждого упражнения (сначала ног, затем рук и т. д.), дается краткое описание его выполнения. Если упражнение подражательного характера, сначала указывается название, за тем описываются исходное положение и выполнение. Указывается количество повторов каждого упражнения (4—6—10—16 раз, в зависимости от сложности упражнений и возрастной группы детей).

б) Основные движения и подвижная игра. Перечисляются задания с указанием необходимого пособия, его размеров, называется количество повторов каждого задания к конкретная цель обучения. Указывается индивидуальная работа с детьми. Пишется название подвижной игры, даются виды движений, используемые в ней, перечисляются правила игры.

3. Заключительная часть.

Называется игра малой подвижности; если она новая, перечисляются правила; если вторая игра не включается в занятие, в плане ставится заключительная ходьба или какое-либо другое упражнение.

Второе физкультурное занятие по своему содержанию может полностью повторить первое, так как основная цель его — повторить разученный материал первого занятия, предоставить детям возможность больше поупражняться в движениях для закрепления приобретенных навыков. По длительности оно несколько короче первого (па 3—5—8 мим). Оно может меняться по способу организации коллектива, иногда частично изменяется и содержание его. Но основная задача первого занятия обязательно указывается и во втором.

Если второе занятие по способу организации коллектива и содержанию полностью повторяет первое, в плане оно не записывается, а делается сноска на первое.

Если вводная часть и общеразвивающие упражнения повторяются, а обучение основным движениям меняется по способу организации коллектива (что обычно целесообразно делать для увеличения двигательной плотности второго занятия), тогда комплекс общеразвивающих упражнений в плане не пишется, а задания на освоение основных движений переписываются с указанием внесенных изменений. Приведем пример плана основного занятия во второй младшей группе:

1. Вводная часть. Ходьба друг за другом, игра «Птички в гнездышках»— легкий бег врассыпную с остановкой и приседанием на сигнал «спрятались», ходьба на носках, пятках, пост роение в круг.

а) Упражнения:

2. Основная:

1) «Петух хлопает крыльями». И.п. — стать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, опустить вниз с хлопком по бедрам (8 раз).

2) «Дерево качается». И.п. — то же, руки в’ стороны. Наклониться вправо, влево (8 раз).

3) «Пружинки». И. п.— ноги вместе, руки на пояс. Полуприсесть с опорой на носки (6 раз).

4) «Колобок». И.п.—лежа на спине, руки вытянуть за головой. Покатиться вправо, затем влево (6 раз).

5) Прыжки на двух йогах (12 раз).

1. Основные движения:

2. Спрыгивание с кубов (высота 20 см). Учить детей спрыгивать мягко на полусогнутые ноги, приземляясь на носки (3—4 раза, выполнение поточное).

3. Ходьба на четвереньках («Мишка») с опорой на кисти рук и стопы ног. Закрепить навык правильного чередования движений рук и ног; не опускать вниз голову (выполнение фронтальное).

в) Подвижная игра:

«Наседка и цыплята» — бег в одном направлении. Действовать по сигналу. Бежать не толкаясь, используя всю площадь зала.

3. Заключительная часть. Свободная ходьба парами («прогулка»),

На втором занятии подвижные игры можно заменять, что отражается в плане. Иногда комплекс общеразвивающих упражнений на втором занятии можно не проводить (если он хорошо усвоен детьми), чтобы дать возможность поупражняться в выполнении разученных на предыдущем занятии движениях. В таких случаях в плане записывается вводная часть занятия и перечисляются задания по упражнению в основных движениях. Количество задании при этом может быть увеличено, в содержание занятия могут быть включены дополнительные знакомые детям упражнения, но виды движений должны остаться те же, что и на первом занятии,

Приведем примерный план повторного физкультурного занятия во второй младшей группе:

Пункты 1, 2а те же, что и в первом занятии.

б) Основные движения:

1) спрыгивание с кубов разной высоты (15—20—25 см) («Зайцы прыгают с пеньков»); закрепить навык мягкого при­земления (выполнение сменное, 3—4 раза);

2) спрыгивание со скамеек (высота 25 см), прыжки с продвижением вперед («Не разбуди мишку») (выполнение фронтальное, 4 раза).

в) Подвижная игра «Мишки и зайцы» — ходьба на четвереньках, упражнение в прыжках. Зайцам не бояться, ближе подходить к мишкам; мишкам раньше сигнала из берлоги не выходить.

3) Заключительная часть. Свободная ходьба по залу с выполнением упражнения «Поймай комара».

Утренняя гимнастика состоит из строевых, основных обще-развивающих упражнений. В основном это упражнения, разученные на физкультурных занятиях. Большая часть подбирается из числа общеразвивающих упражнений предыдущего занятия, остальные — упражнения, разученные ранее. Количество их в комплексе примерно 5—8, в зависимости от сложности и возрастной группы детей. Каждое упражнение повторяется 6—10—16 раз, с учетом нагрузки на организм и возраста детей.

В норильских детских садах комплекс утренней гимнастики планируется на каждую неделю, хотя и полностью повторяется. Записывается комплекс упражнений перед календарным планом на две недели в следующей последовательности:

1. Вводная часть (различные виды ходьбы, перестроения, легкий бег или игра средней подвижности).

2. Общеразвивающие упражнения: а) для мышц плечевого пояса; б) для мышц туловища (повороты, наклоны); в) для мышц нижних конечностей (приседание и др.); г) упражнения из положений сидя, лежа; д) прыжки.

Прыжки можно заменить бегом или знакомой детям подвижной игрой с бегом; можно провести на утренней гимнастике прыжки и бег одновременно. В таком случае сокращается их длительность.

При планировании упражнений указывается исходное положение, описывается кратко способ выполнения каждого упражнения и количество повторений. Если комплекс заканчивается подвижной игрой, пишется название игры без указания правил.

В средних, старших и подготовительных, группах комплекс гимнастики после дневного сна тот же, что и на утренней гимнастике, поэтому в плане отдельно он не описывается, а отражается лишь в названии.

Во второй младшей группе содержание гимнастики после дневного сна несколько отлично от содержания утренней гимнастики. В нее частично включаются общеразвивагощие упражнения из комплекса утренней гимнастики и дополняются знакомыми упражнениями (1—2) в основных движениях, разученных на предыдущих физкультурных занятиях, что позволяет закрепить у детей новые двигательные навыки.

Всего в комплекс гимнастики после дневного сна включаются 5—7 упражнений (помимо вводной ходьбы). Запись упражнений осуществляется в последовательности, учитывающей удобство их организации и проведения. Тут же указывается количество повторений упражнений, при этом учитывается необходимость смены упражнений с большой физиологической нагрузкой более легкими.

Заканчивается комплекс подвижной игрой, которая может меняться изо дня в день. Длительность комплекса 10—12 мин. Гимнастика утренняя и после дневного сна во второй младшей группе планируется на две недели, чтобы обеспечить хорошее усвоение упражнений детьми.

Спортивные упражнения и игры планируются с учетом времени года, места и проведения и усвоенных детьми двигательных навыков. Воспитатель определяет, какие из них будут разучены в течение месяца, и раскрывает их содержание в календарном плане работы. В течение месяца дается обычно не более 1 — 2 спортивных упражнений и игр.

Разучивание спортивных упражнений и игр происходит постепенно, с усложнением действий, и может быть продолжено в течение ряда месяцев. В календарном плане воспитателя они отражаются в содержании прогулок, индивидуальной работы с детьми в свободное от занятий время, физкультурных занятий. Самостоятельная двигательная деятельность в зале организуется в основном в непрогулочные дни, чтобы обеспечить детям двигательную разрядку в условиях просторного помещения. Им разрешается по своему усмотрению пользоваться физкультурными пособиями (мячи, скакалки, обручи, кегли, городки, качели, низкие скамьи и т. д.), выполнять упражнения, не требующие страховки воспитателя. Воспитатель в это время с подгруппой детей (3—4) может заниматься отработкой какого-либо упражнения, через 5—7 мин заменяя одну подгруппу другой. В часы само­стоятельной двигательной деятельности можно проводить с детьми по их желанию подвижные игры, спортивные развлечения длительностью 20—30 мин. В плаке это не отражается.

Основные мероприятия по развитию движений, проводимые в зале, распределяются в графике использования зала.

Понимание основных принципов планирования работы по развитию движений помогает воспитателю целенаправленно и в определенной системе осуществлять ее, делает работу содержательнее, позволяет четко ее контролировать. Так, анализируя причины отставания развития движений детей в метании, действиях с мячом, скакалкой, мы выяснили, что в планах воспитателей эти упражнения встречаются крайне редко. Переход детских садов на перспективное планирование работы по развитию движений позволил точнее учитывать, анализировать эту работу.