Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад № 3 «Петушок»

городского округа Стрежевой.

***Консультация для воспитателей***

***Разные виды физкультурных занятий***

 Составитель: инструктор по Ф.К. Титова М.И.

МБДОУ ЦРР детский сад №3 «Петушок».2010г

Организация, содержание и методика проведения традиционных занятий физкультурой подробно представлена в учебниках и пособиях (Кенеман а.В.,Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.). Традиционное классическое занятия состоит из трёх частей:

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

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

• Общеразвивающие упражнения ( принципы подбора, чередования и методика подобно освещена в пособии Г.П. Лескова и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду).

• Основные движения (система работы над ними представлена в книге Е.Н. Вавилова.Учите бегать, прыгать, лазать, метать).

• Подвижная игра, способствующая закреплению 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 работы возникли некоторые нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывать уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений.

 Использование термина «нетрадиционный» это не значит, что супер оригинальный или супер инновационный подходы к их содержанию. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесение некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

• На каждом физкультурном занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

• Обучение основным движениям должно осуществляться по тём этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

• Содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Изходя, из своего опыта работы, я применяю следующие варианты проведения физкультурных занятий:

 Занятия по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физзанятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности.

 Тренировочные занятия – закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократного повторения движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько изменена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной нагрузки.

 Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов(например лазание), и дети упражняются в разных его видах: ползание 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 мышщ. Поэтому нецелесообразно использовать этот же вид движения в водной части занятия и подвижной игре.

 Круговая тренировка – способ организации физических занятий. Используемый в основном в работе со старшими дошкольниками. Принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, и организуется собственно 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 можно приготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи пролёты гимнастической лестницы, скамейки и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нём в течении 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу, самим придумывая способы выполнения упражнений.

В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажёры. Этот вид занятий условно можно назвать, как занятия на тренажёрах.

 Занятия, построенные 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 и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

 Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей и обеспечения более тесной взаимосвязи в работе музыкального руководителя и инструктора по физической культуре. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения чаще проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё целесообразно предложить детям музыкальные игры и танцы, закончив их хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.

 Для обеспечения более дифференцированного подхода при обучении и закреплении основных движений встаршей и подготовительной группах могут быть использованы занятия по карточкам. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняется данному ребенку, и указана последовательность выполнения движений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему упражнению и т.д. виды основных движений и их количество зависит от уровня подготовленности детей и степени нагрузки, полученной в общеразвивающих упражнениях. На индивидуальных карточках могут быть изображен предмет, с которым ребенку предлагается выполнить упражнения. Это позволяет педагогу предлагать отдельным детям выполнять упражнения с палкой для профилактики нарушений осанки, с гантелями для развития силы: девочкам с лентами, мальчикам выбрать снаряд по желанию.

 Наряду с проведением в течении года оздоровительной работы, целесообразно проводить занятия - походы. От обычной ходьбы они отличаются длительностью проведения – от 1,5 до 3-х часов в которые включается время привалов, отдыха игр, наблюдений и т.д..

 Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзаками, бутербродами, фляжками с чаем), в первую часть пути дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен. Но очень важно следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. В процессе движения организуются промежуточные остановки (для наблюдений, сбором природного материала и просто подышать воздухом леса) можно предложить немного попить.

 На участке детского сада также возможно проведение занятий с элементами спортивного ориентирования. Для таких занятий целесообразно использовать полосу препятствий, а заканчивать рекомендуется игрой или эстафетами.

 Кроме выше перечисленных занятий, проводятся еще и контрольно диагностические занятия. Оно может быть построено в виде «отбора в школу космонавтов» для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель:

 научить детей правильно и красиво двигаться,

 развивать их физические способности,

 воспитывать моральные качества,

 помочь освоить элементы техники выполнения движений.

Именно это, а не погоня за нетрадиционностью, должно определять выбор вида занятия, формы его содержания и проведения.

*Медико-педагогический контроль физического воспитания дошкольников*

Для характеристики физического развития и состояния детей ДОУ используют основные показатели, которые в водятся в годовые отчеты, анализ работы по физическому воспитанию.

Показатель здоровья детей (ПЗ)

ПЗ = Число детей | группы здоровья х 100

 Число детей ||| ,|V групп здоровья

 Осуществляя медико-педагогические наблюдения, медицинская сестра должна ознакомиться с планом и содержанием физкультурного занятия, проверить, соответствует ли оно требованиям программы для детей донного возраста, состоянию их здоровья и уровню физической подготовленности.

Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах:

 ОП= Полезное время

 Продолжительность занятия

Умножаем на 100%

Общая плотность занятия должна составлять не менее 90%.

Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности (ДА) она должна составлять не менее 70-85%. В зависимости от задач конкретного занятия и его содержания моторная плотность может меняться от 60 до 85% особенно в младших возрастных группах

 Моторная плотность =Время, затраченное на движения

 Общее время занятия Умножаем на 100%

Используемая литература

1.Г.П. Лескова и др. (Общеразвивающие упражнения в детском саду).

2.Кенеман А.В.,Хухлаева Д.В. (Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.).