

A decorative border of stylized human figures in a light pink color, arranged in a rectangular frame around the page. The figures are simple line drawings with arms and legs, facing forward.

## **«Физкультура для всех вместе»**

(консультация для педагогов)

Составил педагог :  
Белкина В.И.

На физкультурных занятиях дети усваивают новые движения, уточняют способы выполнения уже знакомых действий, учат применять их в новой для себя обстановке. При этом должна быть обеспечена оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребёнка; созданы благоприятные условия для общения детей между собой и с воспитателем. Иными словами, решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Каким же образом обеспечить высокую результативность каждого из занятий?

Прежде всего создадим эмоционально непринуждённую обстановку. Пусть малыши двигаются играя, почаще проговаривают свои действия, слышат похвалу, чувствуют, что взрослые тоже радуются вместе с ними.

Малыши очень любят заниматься физкультурой в коллективе. Однако если присмотреться к ним внимательно во время занятия, то можно заметить, что действуют они пока каждый сам по себе, старательно выполняя указания воспитателя. Поэтому и приходится педагогу обращаться с заданиями и ко всем, и к каждому в отдельности, например: «Все ребята идут по дорожке. И Коля идёт, и Ира...» Учитывая это, на первых порах воспитатель особо заботится о том, чтобы каждому ребёнку было достаточно места для движений на занятии, чтобы никто не ждал очереди для выполнения упражнений.

Организовать выполнение прыжков с места можно так. Воспитатель использует пособие «Три дорожки», рассчитанное на выполнение движения 10—12 детьми одновременно. «Перед вами три дорожки, — говорит педагог. — Подойдите к синей дорожке (крайней). Ровненько встаньте. А теперь приготовимся и прыгнем вместе. Молодцы! (Воспитатель выполняет движения вместе с детьми.) Сейчас подойдём к красной дорожке. Опять приготовились... прыгнули!» И т.д.

Малыши не умеют быть бездеятельными. Если они не чем не заняты, то начинают шалить, толкать друг друга. Этого не случится, если заранее предусмотреть организацию детей, расставить оборудование, стараясь использовать его на занятии многократно.

Например, пособие «Три дорожки» можно включить в вводной части занятия для ходьбы, перешагивая; в основной для ползания на четвереньках, прокатывания мячей, прыжков; гимнастическую скамейку — для обще развивающих упражнений, ходьбы, лазанья, перелезания, подлезания, спрыгивания, в подвижной игре в качестве «домика».

В группах детей раннего возраста все двигательные задания связывают с конкретной задачей: «Перешагнём палочку, бросим мяч в корзину, достанем рукой погремушку» и т.д. Это помогает ребятам понять смысл движения, что является важным стимулом к его выполнению. Вовлечению детей в движение способствует также игровой образ: «Все зайчики прыгают, и Женечка тоже прыгает, как зайчик: прыг-прыг! Давай вместе попрыгаем!»

Не у всех детей движения получаются сразу. У кого-то они пока совсем не выходят. Как тут быть? Стыдить ребят? Сердиться? Ни в коем случае! Они не поймут этого. Подойдите к неумейке, возьмите его за руку и предложите выполнить движение вместе. Опять не получилось? Что ж, значит, следует с ребёнком позаниматься отдельно вне занятия, создать для него специальные условия, в которых он выполнит бы это движение самостоятельно.

Оптимальность физической нагрузки оцениваем показателями пульса детей. В вводной части занятия он увеличивается обычно на 15—20% к исходному, а пик нагрузки приходится на подвижную игру, которая проводится в конце основной части занятия (пульс повышается на 40—50%). К концу занятия пульс должен восстановиться.

Двигательную активность детей можно измерить с помощью шагомера. Объём двигательной активности на занятии составляет 900—1500 шагов, а общая её продолжительность — 65—75% всего времени занятия.

С детьми третьего года жизни, кроме физкультурных занятий, проводят утреннюю гимнастику. В неё включают ходьбу, лёгкий бег, три-четыре общеразвивающих упражнения, заключительную ходьбу.

На прогулке рекомендуется проводить с детьми комплексы подвижных игр и физических упражнений. Их проводят по типу физкультурных занятий, придав им больше занимательности, непринуждённости, игровых ситуаций. Обязательно учитываются условия участка, время года, и условия участка дошкольного учреждения, и индивидуальные особенности детей своей группы.