Семинар по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Теоретическая часть

Эффективность физкультурно образовательной работы в ДОУ во многом зависит от организации физкультурного занятия. Теории и методике физкультурных занятий посвятили свои труды многие учёные и педагоги: Леви – Гориневская А. Е., Быкова А. И., Кистяковская М. Ю., Кенемсн А. В., Хухлаева Д. В., Осокина Т. И., Вавилова Е. Н., Степаннекова Э. Я., Рунова М. А., Юрко Г. П., Змановский Ю. Ф., и другие.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным навыкам и умениям. Для проведения занятия педагог подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно – гигиенических условий, за одеждой детей. Этим объясняется комплексный характер влияния физкультурного занятия на физическое развитие и физическую подготовленность ребёнка.

Физкультурные занятия повышают устойчивость организма ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И, напротив, из – за недостатка физкультурных занятий могут возникнуть изменения в центральной нервной и эндокринной системах. Это выражается в эмоциональной напряжённости и неустойчивости к нарушениям обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Между тем, несмотря на то, что интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений, предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма, она оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой, и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

Кроме того, физкультурные занятия являются ведущей формой работы по формированию правильных двигательных навыков. Создают благоприятные условия для усвоения общих положений и осознания закономерностей при выполнении физических упражнений. Содействуют развитию разносторонних двигательных способностей детей, подводят к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формируют навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитывают интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для увлекательной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Поэтому считается, что чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движении и развитии познавательной активности.

Физкультурные занятия влияют на развитие у детей восприятия, мышления, внимания, формирование пространственных и временных представлений, развитие умственных способностей, становление нравственно – волевых качеств (целеустремлённость, настойчивости, выдержки, смелости и др.) . Они дают возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них, подвести детей к коллективным обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что цели и задачи физкультурных занятий действительно очень разнообразны.

Основными целями и задачами занятия являются:

• Формирование двигательных умений и навыков

• Развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности.

• Удовлетворение естественной потребности в движении и тренировке организма с помощью специально – подобранных физических упражнениях, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки.

• Воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

• На физкультурных занятиях комплексно реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

• Они должны быть отражены в планах физкультурно – оздоровительной работы с детьми и планах проведения физкультурных занятий.

Принципы планирования физкультурных занятий:

• Сначала должен быть разработан перспективный план- график, благодаря которому происходит распределение физических упражнений (программных и методических) сроком на три месяца и более;

• Необходимо продумать расписание основных видов движений на каждую неделю месяца в соответствии с программой каждой возрастной группы, что позволит снизить непродуктивные затраты времени при подготовке календарного плана;

• В календарных планах проведения физкультурных занятий должна соблюдаться взаимосвязь и взаимообусловленность всех форм организации и видов деятельности воспитанников;

• В плане должны быть установлены рекомендованный объём двигательной активности и движений, определён комплекс методов воспитания и обучения, способы организации движений детей на занятиях.

Требования к проведению занятий являются следующими:

• Занятия должны соответствовать возрасту и уровню физической и психической подготовленности воспитанников.

• Занятия должны обеспечивать оптимальную двигательную деятельность детей.

• Каждое предыдущее занятие должно быть связано с последующим и входить в единую систему.

• В процессе проведения занятий следует использовать физкультурно – оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Физкультурные занятия проводятся с детьми,

начиная с 2-х 3-х летнего возраста 2 раза в неделю по подгруппам.

с 4-х лет – 3 раза в неделю в зале;

с 5-ти – 2 раза в зале, одно на улице;

Длительность занятий:

2-3 года – 10 минут;

3 -4 года - 15 минут,

4 -5 лет - 20 минут,

5 -6 лет - 25 минут.

6-7 лет - 30 минут.

Занятия проводятся в первой половине дня в составе всей группы;

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения, обшеразвивающие (ОРУ, строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

Основными принципами расположения физических упражнений на физкультурном занятии является учёт работоспособности детского организма, предупреждение травматизма. Кроме того, физкультурные занятия должны отвечать общепедагогическим принципам обучения.

В практике работы с дошкольниками принята форма занятия, состоящая из трёх частей:

1. Вводная часть – должна обеспечивать организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Для неё подбираются строевые упражнения, обычная ходьба, корригирующая и с заданиями, бег. Могут также включаться упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, упражнения на равновесии, танцевальные упражнения, подскоки. Завершается вводная часть перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть - реализуются главные образовательные задачи. Состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ, основных движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры.

Комплекс ОРУ носит вспомогательный характер, способствует подготовке отдельных мышечных групп и выполнению более сложных основных движений.

Для комплекса важно, чтобы были охвачены все группы крупных мышц (при этом не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд) ; сначала даются упражнения, требующие большой чёткости внимания, сосредоточенности, а затем – упражнения с большой физической нагрузкой. Основные движения включаются для первоначального и углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. Таким образом, дети выполняют задания, связанные с прыжками и лазанием, метанием и упражнениями в позиции равновесия. Одновременно с приобретением двигательных умений и навыков происходит развитие силы, быстроты и ловкости, гибкости. Дети становятся более выносливыми, а их движения – скоординированными и точными. В завершении основной части проводится подвижная игра, которая, соблюдая принципы работоспособности, должна быть высокой интенсивности и требовать большой двигательной активности от детей. Желательно, чтобы в ней одновременно участвовали все дети, так как конец основной части приходится на вершину физиологической кривой физкультурного занятия. Однако следует учитывать, что в ней не должен повторяться тот вид движения, в котором упражнялись дети, выполняя комплекс двигательных упражнений в основной части занятия.

3. Заключительная часть: проводится малоподвижная игра, оздоровительные упражнения, самомассаж, подводится итог занятия.

Формы и режим занятий

Формы образовательной деятельности:

Организованные;

Полуорганизованные, связанные с проведением режимных моментов;

Самостоятельная деятельность.

Формы организованной деятельности:

игровые беседы с элементами движений;

подвижные игры и упражнения;

физкультурные занятия (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно – диагностические, учебно – тренирующие;

туристические прогулки;

спортивные праздники;

соревнования.

Способы проведения физкультурных занятий:

Фронтальный способ - (все дети выполняют упражнения одновременно) ;

Посменный способ - (дети выполняют упражнения по несколько человек одновременно, остальные наблюдают, используется в начале обучения) ;

Групповой способ – (дети распределяются на подгруппы, одна группа разучивает новые упражнения, другие самостоятельно выполняют ранее изученные) ;

Поточный способ – (все дети выполняют движения «потоком») ;

Круговой способ – (дети разделены на подгруппы, каждая подгруппа выполняет определённое упражнение, а затем плавно меняются местами) ;

1. Наглядные методы обучения:

• демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений;

• использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы) ;

• использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов;

2. Словесные методы обучения:

• упражнения;

• описание;

• объяснения;

• комментирование хода выполнения упражнений;

• указания;

• распоряжения;

• вопросы к детям;

• команды;

• беседы;

• рассказы;

• выразительное чтение стихотворений, речёвок;

3. Практические методы обучения:

• выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение вместе с инструктором и самостоятельно) ;

• повторение упражнений с изменениями и без;

• проведение упражнений в игровой форме;

• в виде подвижных игр и игровых упражнений;

• в соревновательной форме.