

Консультация для педагогов

на тему:

«Организация и методика проведения физкультурных занятий»



1. Структура образовательной деятельности по физическому развитию

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания ребенка. Основной формой в детском саду являются физкультурные занятия. Основная задача физкультурных занятий формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества удовлетворять естественную потребность в движении.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО во многом зависит от организации физкультурного занятия.

Основная идея современных научно-методических представлений о занятиях по физической культуре заключается во взаимосвязи и взаимозависимости выдвигаемых задач и конечного результата, обеспечиваемого специальными, наиболее эффективными приемами ведения.

Рассматривая особенности организованной образовательной деятельности в форме физкультурных занятий, мы выявили, что в практике работы современного ДОО принята 3-х частная структура.

НОД по физическому развитию состоит из трех частей:

I Водная часть

Продолжительность:

2-ая младшая группа 1,5 –2минуты;

средняя группа 2-3минуты;

старшая группа 4-5минут;

подготовительная группа 4-5мин.

Содержание: построение, ходьба, легкий бег, упражнения для формирования стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги, организующая игра.

Перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений.

II Основная часть

Продолжительность:

2-ая младшая группа - ОРУ 3-5 минут, ОВД 2-3 минуты, игра 1-2минуты;

средняя группа - ОРУ 5-6 минут, ОВД 3-4 минуты, игра 2-3минуты;

старшая группа - ОРУ 6-7 минут; ОВД 4 минуты, игра 3 минуты;

подготовительная группа - ОРУ 6-7минут, ОВД 3-5 минут, игра 4минуты.

Содержание: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, лазанье и перелезание, равновесие; упражнения на осанку.

Подвижная игра большой подвижности

III Заключительная часть

Продолжительность:

2-ая младшая группа - 2минуты;

средняя группа - 3минуты;

старшая группа – 3-4 минуты;

подготовительная группа – 3-4мин.

Содержание: спокойная ходьба, ходьба с песней; малоподвижная игра. Хоровод, дыхательные упражнения, заключение занятия воспитателем.

Основным принципом расположения физических упражнений является учет работоспособности человеческого организма и предупреждение травматизма.

Организация и проведение физкультурных занятий

Во всех возрастных группах ДОО проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию. В первой младшей группе занятие длится – 10 мин., во второй младшей группе -15 мин., в средней – 20 мин., в старшей – 25 мин., в подготовительной – 30 мин.

1. В вводной части ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

2. В основной части реализуются главные образовательные задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка. В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.



После ОРУ следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

3. В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия.

В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

2. Типы занятий

1. Занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
2. Занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
3. Занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
4. Занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.



3. Виды занятий



1. Традиционное классическое занятия состоит из трёх частей.

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

3. 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 мышц.

Поэтому нецелесообразно использовать этот же вид движения в водной части занятия и подвижной игре.

4. 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. Вовремя, 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 массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать, как занятия на тренажерах.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

4. Принципы отбора физических упражнений

Чтобы подобрать упражнения для каждого занятия, нужно учитывать поставленные задачи, возраст детей, состояние их здоровья, физическое развитие, подготовленность, время года, климата-метеорологические условия, место занятия в режиме дня, наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются упражнения (строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры). Дифференцированный подход к отбору упражнений для физкультурного занятия позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.

5. Способы организации детей на занятии

- Фронтальный
- Групповой
- Индивидуальный

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения.

Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.