

ДОКЛАД

на тему:

«ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ»

Воспитатель: АСАНОВА Э.С.

Слайд 1. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Слайд 2. Актуальность. *Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех основ и систем организма и сенситивным периодом психического развития. Именно в этом возрасте развиваются те личностные свойства, двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития, функциональной готовности к обучению в школе, формирования здоровья.*

Физическая культура – важнейший элемент становления человека. Вот почему физическое воспитание дошкольника как система мероприятий, направленных на развитие функций растущего организма ребенка, можно считать приоритетным направлением всей воспитательной работы с детьми. Включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, должен организовываться грамотным специалистом – воспитателем по физической культуре.

Слайд 3. Значение физкультурных занятий.

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков. В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Слайд 4. Задачи физического воспитания

Первая группа задач - оздоровительные

1. охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
2. всестороннее физическое совершенствование функций организма;
3. повышение работоспособности и закаливание;
4. формирование правильной осанки;
5. своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
6. формирование изгибов позвоночника;
7. развитие сводов стопы;
8. укрепление связочно-суставного аппарата;
9. развитие гармоничного телосложения;
10. регулирование роста и массы костей;
11. совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
12. развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. ; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Вторая группа задач - образовательные

1. формирование двигательных умений и навыков;
2. развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
3. развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
4. овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;
5. усвоение физкультурной и пространственной терминологии (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др. ; вперед—назад, вверх—вниз и др., знаний о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
6. обогащение словарного запаса (названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими,
7. развитие памяти, мышления, воображения;
8. приобщение ребенка к большому спорту (он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор).

9. закрепление знаний об окружающей природе (деревьях, цветах, траве, животных и птицах, свойствах воды, песка, снега; особенностях смены времен года).

Третья группа задач – воспитательные

1. формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
2. развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
3. приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
4. воспитание положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности и т. д.)
5. воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
6. воспитание гигиенических навыков;
7. воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр;
8. разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Слайд 5. Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводится, как правило, в утренние часы (спустя 30 мин. после завтрака). Если занятия организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Слайд 6. Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:

Слайд 7. Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

Слайд 8. Содержание и структура занятий.

Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путем разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех функциональных процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических и закаливающих условиях.

Воспитательно-образовательные задачи решаются путём формирования в процессе занятий морально - волевых черт личности ребенка, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитания правильных двигательных навыков и физических качеств.

Занятия способствуют воспитанию жизнерадостных, дисциплинированных людей, хорошо ориентирующихся в окружающих условиях, умеющих действовать целенаправленно, быстро уверенно в соответствии с поставленной задачей, а также нравственные качества и творчество.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются *строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.*

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), - которые усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 минут, в средней от 3 до 5 минут, в старших от 4 до 6 минут.

Основная часть решает воспитательно-образовательные задачи. В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребёнка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют *основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большей подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок.* Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

Слайд 9.Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающими упражнениями в младших группах от 7 до 12 минут, в средней от 9 до 16 минут, в старших от 12 до 24 минут.

Заключительная. Ее назначение - снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются *ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса подвижные игры спокойного характера по возрасту.*

Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающими упражнениями в младших группах от 1 до 2 минут, в средней от 2 до 3 минут, в старших от 3 до 4 минут.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны: содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Слайд 10.Организация занятий на открытом воздухе

Проводя занятия на воздухе, а, также обучая детей ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние.

Физкультурные занятия на воздухе содействуют функциональному совершенствованию организма ребенка, его закаливанию, повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.

Занятия на воздухе состоят, как обычно, из трех частей: вводной, основной и заключительной. Особенность занятий является многократное использование бега в различных темпах - быстро, средней скорости, медленного. Изменение темпа бега влияет повышение функциональных возможностей организма, на воспитание общей выносливости.

Таким образом, обеспечивается освоение программного материала и достаточно высокая физическая нагрузка. Большую роль при этом играют положительные эмоции детей, побуждающие их к лучшему выполнению упражнений и снижающие утомление.

Слайд 11. Типы физкультурных занятий

Физкультурные занятия бывают:

- учебно-тренировочное: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

- Сюжетное: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Колобок»), решаются задачи совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

- Игровое: построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

- Комплексное: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития.

- Физкультурно-познавательное: занятие носит комплексный характер, решаются задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.

- Тематическое: посвящено, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

- Контрольное: проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

- Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.

Если в основу классификации занятия положить образовательные задачи и рассматривать занятия с точки зрения сообщения нового и знакомого материала, то можно выделить следующие типы:

- смешанного типа: разучивание нового и закрепление освоенных движений;
- занятие целиком построено на закрепление двигательного навыка;

- занятие контрольного и учетного характера, где проверяются знания, уровень развития двигательных навыков и физических качеств.

Выбор типа занятия зависит от задач, которые ставит перед собой педагог.

Слайд 12. Требования к подбору физических упражнений на занятиях

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе программы «От рождения до школы». Исходя из перспективного и календарного планов, учитывающих возраст детей данной группы, состояние здоровья каждого ребенка в отдельности, общий уровень развития, приобретенные детьми двигательные навыки, индивидуально типологические особенности каждого ребенка, время года, условия для проведения занятий, а также и учета предыдущей деятельности детей, намечаются задачи и отбираются конкретные физические упражнения.

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2—3 предыдущих и особенно последнего занятия. В процессе анализа выясняется степень осуществления задач, поставленных на предыдущих занятиях, результаты, выражающиеся в реакции детей и фиксируемые в учете каждого занятия (степень усвоения всеми^ и отдельными детьми нового программного материала, прогресс в овладении знакомыми движениями или, наоборот, какие либо затруднения, требующие дополнительных упражнений, облегченных вариантов, более детального разучивания, изменения форм организации детей на занятии, индивидуальных занятий и т. п.).

Тесная связь предыдущих и последующих занятий, их общая целенаправленность обеспечивают стройную систему, определяющую четкую последовательность в выполнении постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым успешные результаты обучения детей каждой возрастной группы. На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части: обучение детей новым упражнениям; повторение и совершенствование уже знакомых. Указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

Слайд 13. Общая и моторная плотность занятия

Различают **общую и моторную плотность занятий** физической культурой.

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется по общей плотности занятия, которая выражена временным показателем ко всей длительности занятия, данного в процентах.

В моторную же плотность занятия входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, то есть непосредственная физическая нагрузка.

Моторная плотность занятия - это отношение времени, затраченного детьми непосредственно на двигательную активность, к общей плотности занятия.

Для расчета моторной плотности необходимо хронометрировать время выполнения ребёнка физических упражнений ($t_{\text{акт}}$), умножить на 100% и разделить на общее время занятий ($t_{\text{общ}}$).

Чтобы правильно высчитать этот показатель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100

Общая плотность — это характеризуется отношением педагогически оправданного времени занятия (восприятие детьми объяснений, указаний, показа воспитателя, проделывание упражнений, наблюдение и анализ, установка и уборка пособий и т.д.) к продолжительности всего занятия.

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

На необходимые вспомогательные действия в процессе занятия отводится минимальное время (раздача пособий, перестроение детей, перестановка физкультурных снарядов). Воспитатель заранее обдумывает организацию этих действий и исключает возможность непроизводительной затраты времени. Случайные организационные неполадки (отсутствие необходимых пособий для выполнения упражнений, недостатки в костюме или обуви детей, появление посторонних лиц в зале) определяются как **педагогически неоправданная трата времени**.

Для характеристики физкультурного занятия очень важна **моторная плотность** — наибольшая двигательная деятельность детей в процессе занятия, что и определяет

продуктивность каждого конкретного занятия. Однако требование к моторной плотности занятия не исключает осуществления учебно-воспитательных задач. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей необходимо и в учебно-воспитательных целях, являясь показателем продуманного содержания занятия, и его квалифицированного проведения.

Моторная плотность характеризует объем непосредственной двигательной деятельности ребенка на занятии. Она выражается **отношением времени, затраченного на выполнение физических упражнений и игры, ко всей продолжительности занятия.**

Слайд14 Методы организации детей на занятии

Воспитатель использует различные методы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Используя фронтальный метод, детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые выполняются одновременно. Применение фронтального метода целесообразно в любой части занятия, особенно при обучении детей новым упражнениям или совершенствовании уже известных. Этот метод эффективен для воспитания у детей согласованности действий, объединения их в решении общих для всех задач, непосредственного контакта воспитателя со всеми детьми, а также повышения моторной плотности занятия.

В процессе разучивания и уточнения деталей упражнения дети могут быть распределены на небольшие группы, действующие поочередно. Воспитатель получает возможность проследить выполнение упражнения одной или двумя группами, а остальные дети наблюдают действия своих товарищей и слушают воспитателя. Кроме того, используется поточный способ выполнения упражнений, когда все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом непрерывно-поточно. Для осуществления большей повторности упражнения могут быть организованы два и три потока. Полезным является поточное выполнение каждым ребенком различных упражнений в последовательном порядке по кругу, (например, пролезть в обруч, пройти, выпрямившись, по скамейке, подпрыгнуть и позвонить в колокольчик, разбежаться и прыгнуть с разбега в длину).

Применение поточного способа выполнения физических упражнений целесообразно с детьми старшей и подготовительной групп. Следует отметить

особую значимость этого способа при совершенствовании упражнений и меньшую при их разучивании: непрерывность поточного движения иногда не позволяет воспитателю исправлять у детей неточности двигательного действия; он следит за каждым ребенком и может в это время дать лишь краткую оценку выполнения упражнений или сделать краткое замечание. Вместе с тем применение поточного способа при совершенствовании двигательных навыков содействует воспитанию у детей физических качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве.

В старшей и подготовительной группах используется групповой метод. Он применяется в тех случаях, когда на занятии сочетается процесс обучения детей воспитателем и самостоятельное совершенствование детьми уже приобретенных двигательных навыков. При этом одна группа детей какому либо двигательному действию под руководством воспитателя, другая в это время (или две небольшие группы) самостоятельно упражняется в другом виде движения (повторно). Могут быть две или три группы детей, выполняющие знакомые им, но различные упражнения (игра в мяч, лазанье, упражнения в равновесии и др.).

Обучая непосредственно одну группу детей, воспитатель держит в поле своего внимания всех занимающихся, предлагает самим следить за правильностью своих движений, за порядком, за поведением.

При такой организации у детей воспитывается ответственность, сдержанность, умение самостоятельно выполнять задания, не нарушая общего для всех делового настроения, сознательно совершенствовать свои навыки, а также создается возможность сохранять в течение занятия двигательную активность всей группы и моторную плотность занятия.

Внимание и активность детей на занятии, их эмоциональное состояние (в различных возрастных группах) зависят от подбора двигательного материала, приемов воспитателя и методов организации детей на занятии. Если дети в процессе обучения двигательным действиям и проведения подвижных игр одновременно, путем различных методов организации, вовлечены в движение, у них наблюдается устойчивое, внимание, эмоционально-положительное состояние, полноценная реакция на задания. В тех случаях, когда в двигательную деятельность вовлечена только часть детей, а другие, не имея заданий, находятся в ожидании своей очереди

для действия, последние начинают проявлять признаки «моторного беспокойства», недостаточную устойчивость внимания¹.

В процессе, занятий может быть использован индивидуальный метод, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя. Такой метод требует особого внимания воспитателя, хорошей организации детей, вовлечения всех в активное наблюдение и анализ правильности выполнения задания, готовности по вызову воспитателя воспроизвести упражнения.

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, и рационального осуществления.

Наиболее целесообразно при обучении детей — смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

«Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха; воспитанию временной ориентировки», - писала А.В. Кенеман.

Слайд 15. Таким образом, физкультура с детьми, проводимая в детском саду и дома будет залогом того, что дети вырастут здоровыми психически и физически, меньше будут подвержены простудным заболеваниям.