

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Мельникова Анастасия Александровна*

инструктор по физической культуре

МБДОУ № 40 «Алёнушка»

г. Астрахань, Астраханская область

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы организации занятий с детьми дошкольного возраста в целях укрепления здоровья детей и их физического развития. Описывается структура занятий по физической культуре, перечисляются физические упражнения, направленные на улучшение физического состояния организма детей. Автор статьи обращает внимание на необходимость соблюдения правил планирования занятия по физической культуре. Также описываются виды занятий по содержанию и методам работы.

*Ключевые слова:* физическое воспитание детей, занятия по физической культуре, упражнения для детей, укрепление здоровья детей.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

*Структура и организация занятий.*

С детьми раннего дошкольного возраста (2–4 года) рекомендуется проводить занятия по физической культуре 2 раза в неделю (по 15–20 мин).

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада (5–7 лет) проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 25–40 минут (не считая ежедневной утренней гимнастики).

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения.

Дети во время занятий должны быть в физкультурной форме: в майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапочках (чешках).

Взрослый в спортивной одежде. К проведению занятия следует тщательно готовиться, намечать конкретные задачи, составлять план-конспект, заранее подбирать пособия и крупный инвентарь и т. д.

Воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь перед началом занятия и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики, а по окончании упражнений кладут их на место.

*Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:*

- 1) вводную (18 % общего времени занятия);
- 2) основную (67 % общего времени занятия);
- 3) заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель первой части занятий – ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводятся подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно

вливают на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.), например: «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Лошадки» [6].

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

Я считаю, что, планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, педагогу следует учитывать такие факторы:

1) помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;

2) предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц плечевого пояса, спины, живота, ног, которые необходимо чередовать;

3) не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2–3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);

4) предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;

5) избегать длительного статического положения, ожидания;

6) методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;

7) давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена спокойной ходьбой;

8) уметь вызывать у ребенка положительные эмоции;

9) учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с названием его имени, своевременная помощь и подбадривание активизируют, увлекают малыша, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

По *содержанию и методам проведения* занятия они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически преподавателям полезно проводить контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

В процессе образовательной деятельности, требующий высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведённого на прерывную образовательную деятельность, рекомендуется приводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

При наличии соответствующих условий можно обучать детей плаванию и гидроаэробике (в старшей и подготовительной группах).

### ***Список литературы***

1. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой / От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования // 2-е изд., испр. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 336с.

2. С.О. Филипповой. – СПб.: «Детство-пресс», 2011. – 416с. // Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.

3. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Режим доступа: <http://lib.rushkolnik.ru/text/10589/index-1.html?page=4>