

**В. Н. Шебеко**

**ВАРИАТИВНЫЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ В  
ДЕТСКОМ САДУ**

**Старший дошкольный возраст**

Пособие для педагогов дошкольных учреждений



**Издательство Института Психотерапии  
Москва  
2003**

## СОДЕРЖАНИЕ

Шебеко В. Н.

Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст / Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 100 с.

В книгу вошли конспекты вариативных физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста. Они отличаются двигательным содержанием, формой организации, методикой проведения. Занятия ориентированы не только на двигательное, но и на интеллектуальное, эстетическое, психическое развитие ребенка.

ISBN 5-89939-085-9

© Шебеко В. Н., 2003

© Изд-во Института Психотерапии, 2003

<b>От автора.....</b>	<b>5</b>
<b>Учебно-тренировочные физкультурные занятия</b>	
<b>традиционного типа .....</b>	<b>9</b>
Держи осанку .....	9
Не теряй равновесие .....	12
Позаботимся о здоровье наших ног.....	15
Поскакушки.....	17
Станем сильными.....	20
Есть у нас веселый мячик.....	23
Удружныхдело спорится.....	26
Сумей удержать и удержаться.....	29
Волшебные колпачки .....	32
Чему мы научились.....	37
<b>Занятия с использованием тренировочных устройств,</b>	
<b>тренажеров, спортивного комплекса .....</b>	<b>42</b>
Занятие 1 .....	42
Занятие 2 .....	46
Занятие 3 .....	48
<b>Тематические занятия (спортивные игры).....</b>	<b>50</b>
Занятие 1 (с элементами футбола).....	50
Занятие 2 (с элементами баскетбола).....	53
Занятие 3 (с элементами бадминтона).....	56
<b>Занятия с элементами ритмики и акробатики.....</b>	<b>60</b>
1. Крестики-нолики.....	60
2. Веселая физкультура.....	66
Спортом занимаемся.....	71

<b>Сюжетно-игровые занятия</b> .....	78
Занятие-игра «Палочка-выручалочка» .....	78
Замороженные .....	80
Команда быстроногих .....	83
Горячее место .....	85
Занятие-драматизация «Мишка-Топтышка».....	87
У всех своя зарядка .....	89
Теремок .....	93
Мы тоже можем так .....	96
<b>Советуем прочитать!</b> .....	99

## ОТ АВТОРА

Современный уровень знаний основных задач физического воспитания дошкольника определяется тремя направлениями:

*двигательное воспитание*, решающее задачи формирования двигательных умений и навыков, управления движениями, формирования физических качеств, повышения функциональных возможностей организма;

*интеллектуальное воспитание*, дающее возможность формирования физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры;

*социально-психологическое воспитание*, направленное на формирование мотивов, интересов, потребностей в освоении ценностей физической культуры (движений, физических упражнений).

В дошкольном учреждении решению поставленных задач способствуют *вариативные физкультурные занятия*, на которых создаются оптимальные условия для разностороннего развития детей.

Основное содержание базового физического воспитания ребенка представлено в учебно-тренировочных занятиях (*традиционного типа, с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных комплексов*), а также в тематических занятиях, занятиях с элементами ритмики и акробатики. В старшем дошкольном возрасте они имеют разные варианты проведения и включают в себя различный двигательный материал.

Занятия *традиционного типа* строятся на доступных детям видах физических упражнений: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры. Они направлены на разучивание новых физических упражнений или закрепление хорошо знакомых.

Занятия *с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных комплексов* обеспечивают выполнение уп-

ражнений с заданными усилиями и прежде всего способствуют развитию основных физических качеств дошкольников. Тренажеры «Бегущая дорожка», вел огребные позволяют направленно развивать общую скоростную и спортивно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Мини-батут совершенствует ловкость и координацию движений. Использование спортивных комплексов включает висы, лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, веревочной лестнице и др. Упражнения развивают силу, ловкость, выносливость.

*Тематические занятия* посвящены одному виду спортивных упражнений (лыжи, коньки, плавание, велосипед) или одному виду спортивной игры (баскетбол, футбол, ручной мяч и т. п.). Они включают в свое содержание серию подготовительных, подводящих и специальных упражнений, помогающих детям овладеть техническими особенностями спортивных упражнений и элементами спортивных игр.

Занятия *ритмической гимнастикой* сочетают комплекс физических упражнений с элементами акробатики, художественной гимнастики, танцевальных ритмических мелодий. Движения подбираются интересные по содержанию и легко выполнимые детьми.

Все виды учебно-тренировочных занятий строятся по общепринятой структуре.

Вводная часть акцентирует внимание детей и подготавливает организм к повышенной физической нагрузке в основной части занятия.

Основная часть развивает двигательные навыки и физические качества, тренирует функциональные возможности организма.

Заключительная часть снимает общее возбуждение и приводит частоту сердечных сокращений к норме.

Такой подход к построению занятия диктуется необходимостью строго дозированных физических и эмоциональных нагрузок, т. е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью.

Строго фиксированное время каждой части занятия не предусматривается; важно, чтобы каждая из них соответствовала своему назначению.

Одновременно с формированием двигательных умений и штыков на занятиях дети получают физкультурные знания:

- о значении физических упражнений, способах их использования в жизни людей;
- о правилах безопасности при их выполнении;
- об основных элементах техники физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц;
- о вариантах исходных положений, необходимых для выполнения упражнений.

Полученные знания закрепляют осознанность движений, способствуют направленному самовоспитанию.

Формирование мотивов, интересов, потребностей, ориентирующих на выполнение физических упражнений, осуществляется на занятиях сюжетно-игрового типа (*занятие-игра, занятие-драматизация*), в которых движения детьми осваиваются не в готовом виде, а с позиции творчества, включающего двигательную импровизацию, двигательное воображение, двигательное экспериментирование.

Технология развития творческих двигательных способностей дошкольника базируется на использовании метода психофизического (театрального) тренинга (погружения в атмосферу, условия, среду), а также метода «детского экспериментирования» (Н. Н. Поддьяков).

*Метод психофизического тренинга* дает старшим дошкольникам возможность через собственные движения передавать содержание народных сказок, литературных произведений, жизненных ситуаций. На таких занятиях двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки, процесс деятельности является одновременно и результатом. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

«*Детское экспериментирование*» учит понимать, как строится движение, каким образом можно менять его форму и содержание.