В.Н. ШЕБЕКО

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

ОБУЧЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

старший дошкольный возраст

Пособие для педагогов дошкольных учреждений

Рекомендовано
Научно-методическим центром
учебной книги и средств обучения
Министерства образования
Республики Беларусь
Минск "Университетское" 2001

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 373.21.037.1.
ББК 74.100

Рецензенты
кандидат педагогических наук, доцент *И.В.Житко,* заведующий детским садом № 551 г. Минска *Т.И. Плютинская*

Шебеко В.Н.
Ш 36 Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений / В.Н.Шебеко. - Мн.: Университетское, 2001. - 88 с.
ISBN 985-09-0407-0.

Пособие содержит варианты занятий по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста, направленные на физическое и психическое развитие ребенка.
Для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей, студентов и учащихся педагогических учебных заведений.

УДК 373.21.037.1
ББК 74.100

Учебное издание
Шебеко Валентина Николаевна
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ДЕТСКОМ САДУ
ОБУЧЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО
Пособие для педагогов дошкольных учреждений

Редактор *Т.Л.Писаренко*
Художественный редактор *Д. Е.Дивин*
Технический редактор *ВЛ.Безбородова*
Корректор *Л. Н. Ма кей ч и к*
Компьютерная верстки *В.В.Конев*

Подписано в печать с диапозитивов 10. 10.2001. Формат 84х108 1/ 32
Бумага офсетная. Гарнитура школьная. Печать офсетная.
Усл. псч.л. 4,62. Уч.-изд. л. 4,02. Тираж 3000 экз. Заказ 2321.
Налоговая льгота - Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600.
Издательское республиканское унитарное предприятие "Университетское" Министерства информации Республики Беларусь. Лицензия ЛВ № 9 от 08.09.2000. 220048, Минск, проспект Машерова, 11.
Республиканское унитарное предприятие "Типография "Победа". 222310, Молодечно, ул. Тавлая, 11.

© Шебеко В.Н., 2001
© Университетское, 2001

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическое воспитание дошкольника на современном уровне знаний определяется следующими основными направлениями работы:

1. *Двигательное воспитание.* Решает задачи формирования двигательных умений и навыков, управления движениями, развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма.

2. *Интеллектуальное воспитание.* Дает возможность усвоения физкультурных знаний, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры.

3. *Социально-психологическое воспитание.* Способствует формированию мотивов, интересов, потребностей к использованию ценностей физической культуры (движений, физических упражнений, физкультурных знаний).

В дошкольном учреждении решению поставленных задач способствуют *занятия по физической культуре,* на которых создаются оптимальные условия для разностороннего развития детей. В старшем дошкольном возрасте они имеют разные варианты проведения и включают в себя различный двигательный материал.

Основное содержание базового физического воспитания ребенка (физическая, двигательная и функциональная подготовка, формирование физкультурных знаний) представлено в *учебно-тренировочных физкультурных занятиях:*

- традиционного типа;
* с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов;
- тематических (с одним видом спортивных упражнений или спортивной игры);
* с элементами ритмики и акробатики.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Занятия *традиционного типа* строятся на доступных детям видах физических упражнений: построение и перестроение, 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 снарядов* обеспечивают выполнение упражнений с заданными усилиями и, прежде всего, воспитывают основные физические качества дошкольников. Тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные 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 снарядов 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 в норму.

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 выполняла свое назначение.

Одновременно с формированием двигательных умений и навыков 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.

Мотивация выполнения физических упражнений усиливается на *сюжетно-игровых занятиях (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 (погружение в атмосферу окружения, игровую среду), а также метода «детского экспериментирования» (Н.Н. Поддьяков).

Метод психофизического тренинга дает возможность старшим дошкольникам 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. Оно порождает связь воображения и мышления в границах детского возраста. Эта связь «сама по себе» возникнуть не может. Педагогу в сотрудничестве с ребенком необходимо ее «сконструировать».

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ТРАДИЦИОННОГО ТИПА 7
Держи осанку! 7
Не теряй равновесие! 10
Позаботимся о здоровье наших ног 13
Поскакушки (на спортивной площадке) 15
Станем сильными 18
Есть у нас веселый мячик 20
У дружных дело спорится 23
Сумей удержать и удержаться 26
Волшебные колпачки 28
Чему мы научились 32

ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ, ТРЕНАЖЕРОВ И СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ . . . 37
Занятие 1 (на спортивной площадке) 37
Занятие 2 (на спортивной площадке) 40
Занятие 3 (в спортивном зале) 43

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (спортивные игры) 44
Занятие 1 (элементы игры в футбол) 44
Занятие 2 (элементы игры в баскетбол) 47
Занятие 3 (элементы игры в бадминтон) 51

ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМИКИ И АКРОБАТИКИ 53
Крестики-нолики 53
Веселая физкультура 58
Спортом занимаемся 61

СЮЖЕТНО-ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ 65

Занятие-игра 65

Палочка-выручалочка (на спортивной площадке) 65
Замороженные (на снежной игровой площадке) 68
Команда быстроногих (в лесопарке) 70
Горячее место (на спортивной площадке) 71

Занятие-драматизация 74

Мишка-Топтышка (по произведению Б. Заходера) 74
У всех своя зарядка 76
Теремок 80
Мы тоже можем так ..... .83

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ 87

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ