

З.И. Ермакова, В.Н. Шебеко

ЗАНЯТИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕЙ И СРЕДНЕЙ
ГРУПП
ДЕТСКОГО САДА

МИНСК «НАРОДНАЯ АСВЕТА» 1979

Программа воспитания в детском саду ставит задачу вырастить детей физически здоровыми, закаленными, выносливыми, волевыми, сообразительными, привить им жизненно необходимые двигательные навыки и умения, чтобы дети умели легко и красиво ходить, бегать, точно метать, смело преодолевать возникшие на их пути трудности, чтобы в будущем могли успешно учиться, активно трудиться и защищать свою Родину.

В решении этой важной задачи немаловажная роль принадлежит физическому воспитанию, которое в дошкольных учреждениях осуществляется через различные формы начиная с самого раннего возраста.

Одной из основных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях является организованное физкультурное занятие, на котором осуществляются взаимосвязанно оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

На физкультурном занятии с детьми младшего возраста вся работа должна быть направлена на обучение детей правильному выполнению движений. У детей этого возраста слабо развит опорно-двигательный аппарат, наблюдается неустойчивость эмоциональных проявлений, недостаточно дифференцированные движения, плохо развито активное торможение.

Все это требует от педагога своеобразной методики обучения и особой осторожности в подборе «физических упражнений и их дозировке. Основными приемами обучения детей младшего возраста являются объяснение и показ. Показ воспитателя должен быть правильным, красивым, доступным и образным. Объяснение — четким, кратким, выразительным.

Е 72 Занятия по физической культуре для детей младшей и средней групп детского сада,—Мн.: Нар асвета, 1979.—159 с, ил.

Книга охватывает широкий круг вопросов, связанных в организацией физического воспитания детей в детском саду. Кроме методических советов, указаний, даются общеразвивающие упражнения и подвижные игры для детей. Адресуется работникам дошкольных учреждений, слушателям факультетов дошкольного воспитания народных университетов педагогических знаний

С) Издательство «Народная асвета», 1979

371.014

Прежде чем давать упражнение и указания, как его нужно выполнять, необходимо создать у детей правильное представление о движении. С этой целью при обучении нужно широко применять игровые приемы, которые выражаются в подражании детьми движениям людей, Животных, машин, птиц. Такие движения дети выполняют охотно, внимательно, их привлекает эмоциональность игровых моментов. Например, чтобы научить детей правильно отталкиваться при подпрыгивании на месте, — показать, как легко прыгает мяч или как прыгают воробушки, зайчики. При обучении ходьбе — подчеркнуть, как ходят военные, свободно размахивая руками и т. д. При обучении воспитатель должен назвать упражнение и вместе с детьми выполнять его. Одновременно следить за правильным выполнением упражнения каждым ребенком.

При выполнении общеразвивающих упражнений детям младшего возраста необходимо словами указывать направление движения, изредка применяя счет. Например: присели, встали; присели — раз, встали — два и др.

Указанный в наших занятиях счет при выполнении общеразвивающих упражнений не означает, что дети должны выполнять упражнения только под счет. Счет в упражнении указан для воспитателя, чтобы знать, в каком темпе нужно выполнять данное упражнение.

Дети пятого года жизни лучше физически развиты, они отличаются более устойчивым вниманием.

Занятия построены по общепринятой структуре: определены задачи, дано содержание каждой части занятий, указана дозировка выполнения упражнений, а также методы и способ организации детей при обучении основным движениям. Материал представлен помесечно, изложен последовательно с учетом возраста детей. Занятия апробированы в детском саду № 240 Заводского района г. Минска, что позволило выявить их положительное влияние на физическое развитие, состояние здоровья детей и физическую подготовленность.

Однако, считаем, что строгое применение предложенных в данном пособии занятий необязательно. В зависимости от подготовленности детей, местных условий детскою сада, наличия инвентаря и пособий их можно изменять, дополнять.

МЛАДШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Занятие 1

Задачи. Обучать построению в круг для выполнения развивающих упражнений. Обучать ходьбе по ограниченной площади опоры. Разучить игру «Птенцы и птица».

П о с о б и я. 4 веревки (дл. 3—4 м).

I. Ходьба стайкой за воспитателем. Игра «Выше—ниже». На сигнал «выше» — ходьба на носках, на «ниже» — обычная ходьба (2—3 раза.) Бег, ходьба, построение в круг с помощью воспитателя для выполнения общеразвивающих упражнений.

II. Упражнение I. «Птички машут крыльями». И. п. Ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу ладонями к туловищу. I — поднять руки в стороны — вдох, помахать ими. 4 — со звуком «кви-кви-кви» опустить вниз (5 раз в медленном темпе.)

Упражнение 2. «Птички клюют зернышки». И. п. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки вниз.

I — присесть, наклонить голову вниз — выдох. 2—3 — со звуком «клюю-клю-клю» постучать пальцами о колени. 4 — выпрямиться, руки отвести назад — вдох (4 раза).

Упражнение 3. «Веселые птички». И.п. Ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе, голову держать прямо. 8 раз дети топают правой ногой, 8 раз левой ногой. Дыхание произвольное. (По 2 раза каждой ногой.)

Игра «По узкой дорожке». На расстоянии 1 м выложить на полу параллельно друг другу две дорожки (шир, 25 см).

Упражнение дети выполняют поточно. Пройти по дорожке, свободно балансируя руками (I раз.); пройти по дорожке, руки в стороны (2 раза.); пройти по дорожке, руки на поясе (2 раза.)

Подвижная игра «Птенцы и птица». (4 раза).

III. Ходьба стайкой за воспитателем.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ