

## **Теоретические основы, методика организации и проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования**

**Основные понятия:** физкультурное занятие, содержание, структура, физическая нагрузка, части занятия, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, основные виды движений, способы организации, общая и моторная плотность занятия, физиологическая кривая нагрузки.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма. Разносторонняя двигательная деятельность, осуществляемая детьми на занятии, содействует укреплению здоровья ребенка, повышению всех функциональных процессов в организме. На занятии детям сообщаются элементарные знания и термины из области физкультуры, в соответствии с поставленной задачей они учатся проявлять нравственно-волевые качества, самостоятельность, инициативность, творчество.

Физкультурное занятие характеризуется рядом важных признаков. Основные из них:

- обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- постоянный состав детей и их возрастная однородность;
- руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

В физкультурном занятии различают две стороны: содержание и структуру.

Содержание занятия составляют: состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей; деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений; деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

Структура занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка в целом на каждом отдельном этапе возрастного развития. Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей детей, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности занимающихся. Решая свои частные задачи, каждая из частей занятия служит эффективному достижению конечного результата занятия в целом.

Задачи подготовительной части – организация детей, создание благоприятного эмоционального состояния, концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях, а также постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части. Содержание подготовительной части составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, способствующие воспитанию правильной осанки, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям подвижные игры. Заканчивается подготовительная часть построением детей в круг, колонны, в рассыпную для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В основной части физкультурного занятия решаются задачи физического воспитания ребенка в целом: гармоничное развитие всех

мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, приобретение физкультурных знаний, развитие физических способностей, содействие личностному росту детей (формирование самосознания, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер личности), закаливание организма ребенка. В основной части первыми выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии) из которых может быть одно новым для детей, а другие (1-2) находятся на этапе разучивания. Заканчивается основная часть подвижной игрой, повышающей в значительной степени функциональное состояние организма, помогающей совершенствовать двигательные навыки, находящиеся в стадии закрепления. Подбор физических упражнений для занятия учитывает возраст детей, состояние здоровья дошкольников, приобретенные ранее двигательные навыки.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей на занятии. В зависимости от того, какие задания выполняют дошкольники, используется фронтальный, групповой и индивидуальный способ организации. Фронтальный способ характеризуется одновременным выполнением одного и того же задания. Он обеспечивает высокую активность каждому ребенку. Групповой способ применяется при выполнении детьми различных заданий в небольших группах для углубленного разучивания и совершенствования навыков основных видов движений. Педагог большую часть времени находится с той группой детей, которая выполняет наиболее сложное или новое для них упражнение. Другая группа совершенствует навыки выполнения знакомого упражнения, поэтому работает самостоятельно и меньше контролируется педагогом. В зависимости от характера двигательных заданий движения могут выполняться в одной группе фронтально, в другой – поточно. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятию. Индивидуальный способ организации предусматривает одновременное выполнение детьми

персонального задания. Он используется тогда, когда ребенку нужна индивидуальная нагрузка или ему необходимо проявить смекалку, творческие способности и выполнить упражнение созданное им самим. Целесообразным является смешанное использование в занятии различных способов организации детей.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается использованием дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр. Эффективны в этой части занятия упражнения на расслабление. Быстро организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Упражнения на расслабление целесообразно предлагать детям в такой последовательности. Стоя на месте: потряхивание расслабленных кистей рук, всей руки, обеих рук; поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ноги; повороты вправо (влево) с закручиванием корпуса и расслабленных рук у туловища; семенящий бег на месте. После этого дети выполняют упражнения сидя или лежа на полу. Состояние расслабленности возникает быстрее, если дошкольники сидят или лежат на теплой основе (коврик). Ребенок ложится на спину, руки разводит в стороны-вниз, ноги находятся в полусогнутом состоянии, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты. В этом положении ему предлагают сильно напрячься: выпрямить ноги, оттянуть носки, кисти рук

сжать в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3-4 с напряжения ребенок принимает позу расслабления. Наиболее сложной для расслабления является поза сидя ноги скрестно (по-турецки), предплечья рук опираются о колени, кисти расслаблены, голова опущена. В таком расслабленном положении дети могут находиться до 10 с. В результате систематического применения упражнений на расслабление дошкольники учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы мышц одновременно.

Занятие по физической культуре обычно проводится в первой половине дня в помещении или на воздухе. Время физкультурного занятия распределяется следующим образом: подготовительная часть – 3-5 мин., основная – 15-25 мин., заключительная – 2-3 мин. Недельное количество занятий по физической культуре может колебаться от 2 до 3.

Физкультурное занятие в дошкольном учреждении отличается многообразием форм проведения. Имеют место занятия тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, комплексные.

Занятия тренировочного характера решают задачи общей физической подготовки детей. Их основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми). К тренировочным занятиям относятся также занятия с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов, обеспечивающих выполнение упражнений с заданными усилиями и воспитывающих основные физические качества. Тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и скоростно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Мини-батут совершенствует ловкость и координацию

движений. Использование спортивных снарядов развивают силу, ловкость, выносливость.

Сюжетное физкультурное занятие строится по сюжету сказки, рассказа, литературного произведения. Его цель – раскрыть ребенку моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, научить относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В сюжетном занятии все двигательные действия объединены единым сюжетом, двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

Игровое физкультурное занятие состоит из серии подвижных игр, которые последовательно решают основные задачи занятия. В подготовительной части занятия планируется знакомая игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке. Затем следуют 2-3 игры (знакомые или мало знакомые), которые обеспечивают большую физическую нагрузку и соответствуют основной части занятия. Последней проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки и решаются задачи заключительной части занятия.

Комплексные (интегрированные) занятия включают в свое содержание дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений (комплексное занятие может проводиться по типу учебно-тренировочного занятия).

Когда позволяют погодные условия, физкультурные занятия проводятся на воздухе (спортивной площадке, в лесопарке, в сквере). Такие занятия имеют свою специфику – в содержание включаются упражнения интенсивного характера (бег, прыжки, метание, лазанье); активно используются при выполнении упражнений естественные условия: ходьба по бревну, поваленному дереву, прыжки с кочки на кочку, метание шишек в даль и в цель, висы на низких ветках деревьев и др. Место занятия на воздухе

в режиме дня в разные сезоны года различно. Летом занятие лучше проводить в начале первой прогулки, когда температура воздуха еще не достигла своей наивысшей величины. При высокой температуре воздуха воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы значительно возрастает. В холодный период года занятие проводится в конце первой прогулки. Это снижает возможность простудных заболеваний, после значительной физической нагрузки дети не остаются на воздухе.

Эффективность физкультурного занятия можно оценить путем анализа его количественных и качественных характеристик. Для получения количественных характеристик занятия используется построение физиологической (пульсовой) кривой, для качественных характеристик – педагогический анализ занятия.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после подготовительной части не менее чем на 20%, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 45%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70-80%. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его. Низкие нагрузки не несут оздоровительного эффекта. Пульс принято считать за 10 секунд и умножать полученное число на 6. После занятия по полученным данным вычерчивается график. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – показатели пульса.

При регулировании нагрузки необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120-130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов – средней, от 140 до 160 ударов – субмаксимальной и свыше 160 ударов – максимальной интенсивности. В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (с отдыхом).

Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных двигательных способностей.

В зависимости от содержания занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике его проведения физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. В обучающем занятии физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (пик возбудимости пульса приходится на общеразвивающие упражнения, подвижную игру), в занятиях тренировочного характера или проводимых на воздухе она отражает постепенно нарастающую нагрузку и имеет зубчатое плато (незначительное повышение и снижение пульса, связанное с выполнением двигательных заданий разной степени интенсивности).

В младшем дошкольном возрасте развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 ударов, в старших группах – не менее 140-150 ударов.

Успех решения оздоровительных задач физкультурного занятия зависит от рационального темпа занятия – т.е. правильного чередования видов нагрузки и отдыха.

Контроль за активностью детей на занятии может быть осуществлен посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. Общая плотность занятия (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80-95%. Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений ко всей продолжительности занятия, колеблется. В младших группах она достигает 70-80%, в старших – 60-85%.

Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

#### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Раскройте структуру физкультурного занятия.
2. Перечислите основные признаки, отличающие физкультурное занятие от других форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Сформулируйте основные задачи физкультурного занятия.
4. Назовите критерии оценки физкультурного занятия.
5. Дайте определение общей и моторной плотности физкультурного занятия.