

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ – ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В учреждении дошкольного образования основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма выступают физкультурные занятия. Все другие формы работы не имеют ряда очень важных признаков, которыми характеризуется занятие.

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 современном педагогическом процессе физкультурное занятие отличается многообразием *форм* проведения. Основные из них:

- занятие учебно-тренировочного характера;
- занятие-спорт (спортивно-тематическое);
- занятие-игра (двигательные инсценировки; сюжеты подвижных игр).

Занятие учебно-тренировочного характера решает задачи общей физической подготовки детей – учит выполнять различные виды движений, развивает физические качества, создает условия для самореализации ребенка в процессе двигательной деятельности.

В учебно-тренировочном 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. Учебно-тренировочное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Время каждой части занятия распределяется следующим образом: подготовительная часть – 3-5 мин., основная – 15-20 мин., заключительная – 2-3 мин. Содержание каждой части занятия зависят от конкретных задач занятия, возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности воспитанников.

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 занятия.

Содержание подготовительной части составляют физические упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Могут иметь место различные виды ходьбы и бега, упражнения корригирующего характера, игры средней подвижности, знакомые детям виды танцевальных движений. Выполняются различные виды построений и перестроений. Старшие дошкольники самостоятельно строятся в колонну, в два круга, перестраиваются из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении, учатся расходиться по одному и парами через середину зала. При построениях дети соблюдают определенный порядок: строятся по росту, выравнивают шеренгу по носкам, поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впередистоящего. В кругу и шеренге они размыкаются на вытянутые в сторону руки, размыкание и смыкание совершают приставными шагами. Повороты выполняют простым переступанием на месте. В этом возрасте дошкольники усваивают отдельные команды-распоряжения: «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!» и др.

В основной части занятия решаются задачи физического воспитания детей в целом: закаливание организма, гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, приобретение физкультурных знаний, содействие личностному росту ребенка (формирование самооценки, эмоционально-волевой, мотивационной сферы и др.).

В этой части занятия первыми выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). В конце основной части занятия проводится игра большой подвижности.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть доступны детям, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера;
- нагрузка должна постепенно возрастать;
- в комплекс обязательно должны включаться дыхательные упражнения, упражнения для формирования осанки и стопы.

В старшем дошкольном возрасте педагог ориентируется на такие задачи обучения детей выполнению общеразвивающим упражнениям:

- учить четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать и правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм движения;
- уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагога, выполнять его в разных вариантах.

В процессе обучения общеразвивающим упражнениям основное внимание обращается на воспитание у дошкольников осознанного восприятия и выполнения упражнений. С этой целью детям предлагается:

- придумать название демонстрируемому упражнению;
- определить исходное положение для упражнения;
- описать порядок выполнения упражнения;
- самостоятельно найти и исправить ошибки в технике упражнения, выполняемого другими детьми.

Большая часть упражнений в старшей группе может выполняться только по названию и не сопровождается показом, но новое упражнение требует четкого показа и объяснения. Отдельные части упражнения могут только называться и не сопровождаться объяснением.

Четкости выполнения упражнений способствует счет и темп музыкального сопровождения. Используются команды-распоряжения («Приготовиться, начинай» и др.). Каждое упражнение повторяется до 10-14 раз.

Основные движения - это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. Эффективность обучения основным движениям в процессе учебно-тренировочного занятия обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Имеют место фронтальный, групповой и индивидуальный способы.

Фронтальный способ характеризуется одновременным выполнением одного и того же двигательного задания всеми детьми. Он обеспечивает высокую двигательную активность каждому ребенку.

Групповой способ применяется при выполнении детьми различных по содержанию двигательных заданий. Педагог большую часть времени проводит с той группой детей, которая выполняет сложный или новый вид физического упражнения.

Индивидуальный способ организации используется тогда, когда ребенок нуждается в индивидуальной физической нагрузке (персональное

задание, учитывающее состояние здоровья, уровень физической подготовленности).

Целесообразным является смешанное использование в занятии различных способов организации детей.

Применяются все виды подвижных игр, в том числе бессюжетные, игры-эстафеты с соревнованиями. Движения, которые дети выполняют в подвижной игре, не должны повторять материал основной части занятия. Это обеспечит воздействие физической нагрузки на различные группы мышц.

При объяснении игры воспитатель раскрывает ее содержание от начала до конца, затем с помощью вопросов, уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть в игре, предлагает кому-нибудь из детей повторить содержание игры. После этого, пользуясь пространственной терминологией, педагог указывает местоположение играющих и распределяет роли. Назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, показать на примере активного, как важно быть смелым), предлагает самим детям выбрать водящего, выбирает водящего «волшебной палочкой», считалочкой. В ходе игры следит за действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими игровых правил, с помощью различных приемов повышает физическую нагрузку: увеличивает расстояние для пробегания, изменяет продолжительность интенсивных движений в играх с увертыванием, рационально использует текст игры (полностью текст воспроизводится только в начале игры, в дальнейшем он сокращается и дети произносят лишь слова, побуждающие к действию), назначает сразу 2-3 водящих (в этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры). При подведении итога игры педагог анализирует, как детям удалось достичь успеха, почему «ловишка» быстро поймал одних игроков, а другие ему не попались. К обсуждению итогов привлекаются дети. Это приучает их к анализу своих поступков. При повторном проведении игры дошкольники учатся самостоятельно создавать ее варианты:

придумывают новые сюжеты, более сложные игровые задания и правила, создают различные комбинации движений.

В старшем дошкольном возрасте широко используются игры-эстафеты. Для участия в играх-эстафетах создаются две или три команды, равные по числу участников. Педагог четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде, чем начинать соревнование необходимо провести репетицию, для того, чтобы каждый понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом, с прыжками на двух ногах), затем парные и встречные. От простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах. Однако не следует проводить только командные игры и игры-эстафеты. Не менее интересны для старших дошкольников и игры с увлекательным сюжетом.

В заключительной части учебно-тренировочного 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 спокойной ходьбы, малоподвижных игр.

Занятие-спорт (спортивно-тематическое) посвящено конкретному виду спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, санках, коньках) или спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон и др.). Оно проводится по типу учебно-тренировочного занятия, но включает в свое содержание подводящие и специальные упражнения, помогающие детям овладеть техническими элементами осваиваемых спортивных упражнений и игр. Их выполнение способствует появлению у ребенка именно тех мышечных ощущений, которые соответствуют описанию, объяснению движения. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании – близкие к дополнительным звеньям. Роль подводящих упражнений часто подсобная, поэтому достаточно несколько их

повторений (4-6 раз). Подводящие упражнения имеют более узкое назначение – они помогают овладеть техникой конкретного двигательного действия.

В качестве примера спортивно-тематического занятия раскроем содержание занятия по обучению детей ходьбе на лыжах.

Цель вводной части занятия – «разогреть» организм ребенка, познакомить с «чувством лыж» и «чувством снега». В этой части занятия дети выполняют 3-4 упражнения общеразвивающего характера. Они выполняются стоя на лыжах (на лыжне) или на утрамбованном снегу (без лыж), затем совершается пробежка без лыж.

В основной части занятия дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах (разучивается только один новый элемент):

- ступающий шаг – учатся ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи прижимают к снегу;
- ходьба на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание то левой, то правой ногой;
- попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой;
- повороты на лыжах на месте и в движении;
- подъемы на горку («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»);
- спуски с горки в основной, низкой и высокой стойках;
- простейшие способы торможений – «плугом» и «полуплугом».

Содержанием заключительной части занятия может быть спокойная ходьба (без лыж), приведение в порядок костюма и лыж.

К занятиям спортивно-тематического характера относятся занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, спортивных снарядов, обеспечивающие выполнение упражнений с заданными усилиями, развивающие двигательные способности детей (быстроту, выносливость, силу, ловкость).

Занятие-игра – позволяет ребенку познать сущность явлений в развитии, в постоянном движении и ребенок в игровой ситуации превращается из объекта научения в «субъект познания» действительности. Игровая технология решения двигательной задачи – это работа творческого воображения, культуры движения, в которую внесена доля собственного миропонимания. Игровой метод включает в свое содержание два вида деятельности, с одной стороны, это игровая деятельность, с другой – деятельность обучения. Эти виды деятельности составляют диалектическое единство, поэтому игровой метод имеет сложную структуру, представляющую собой синтез учения и игры. Характерными признаками игрового метода выступают: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; изменчивость условий их выполнения; отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

Занятие-игра организуется на основе сюжета (сказки, литературного произведения, авторского рассказа педагога) и имеет *форму двигательной инсценировки*.

Двигательная инсценировка помогают ребенку раскрыть моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов. Привлекательность сюжета обусловлена образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей. Разнохарактерность персонажей устраняет возможность подражания детей друг другу и побуждает каждого ребенка искать свои выразительные движения. Подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни свойственно ребенку, ему присущи и положительные эмоции, проявляющиеся при этом. Они побуждают повторять двигательное действие много раз. Образцы, соответствующие характеру разучиваемого

двигательного действия, помогают создать о нем правильное зрительное представление. Двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов. Передача характера героя сюжета возможна с помощью средств образной выразительности (мимики, жеста, позы, походки и т.п.). Использование этих средств требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими. Чтобы понять, каков герой, надо научиться анализировать его поступки, оценивать их, понимать мораль произведения. Во многом это зависит от личного опыта ребенка: чем разнообразнее его впечатления об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, движения. При конструировании образа основными приемами творческого воображения выступают приемы комбинирования и аналогизирования. Комбинирование осуществляется как выбор основных, характерных действий из числа возможных, которые в своей совокупности создают образ. Психологической особенностью проявления приема аналогизирования является наличие ассоциативного компонента. Это наличие проявляется тогда, когда ребенок использует обобщенные образы.

Основное взаимодействие педагога с ребенком при этом заключается в том, чтобы вызвать у последнего соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз.

Содержание двигательных инсценировок обогащают проблемно-двигательные ситуации и задачи, стимулирующие развитие творческого интеллекта и его важного компонента – дивергентного мышления (Дж. Гилфорд). Развивающий эффект имеют проблемные ситуации и задачи, вытекающие из потребностей и мотивов самого ребенка, связанные с его интересами. Они могут быть представлены таким содержанием:

- придумать и показать движения для необычной ситуации:

Дети, давайте придумаем с вами такую планету, на которой тоже живут люди. Многое из того, что там у них есть, похоже на земное, но есть много такого, чего на Земле нет. Инопланетяне передвигаются по планете по-другому, не так, как мы. Как вы думаете, они могут передвигаться? Покажите...

- *придумать и показать движения на предложенную тему:*

Кто-нибудь из детей назначается «гостьюшкой». Она входит в середину круга и говорит:

*– Расскажите мне, ребята,
Как денек вы провели?*

Ребята отвечают:

*– Все расскажем по порядку
– Утром делали зарядку!*

– Как? – спрашивает гостьюшка.

*– Вот этак и вот так,
Еще этак и вот так, –*

отвечают ребята и показывают, как делали зарядку...

• *придумать к движению как можно больше его аналогов. Называется какое-либо движение; детям необходимо придумать и показать движениями как можно больше его аналогов, т.е. других движений, сходных с ним по различным существенным признакам:*

Ребята! Сегодня у нас «морское» физкультурное занятие. Морские сигнальщики – так называются упражнения, которые мы будем сейчас выполнять. Я – сигнальщик на пристани, а вы – сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что сигнал принят – точно и быстро выполнить движение, придуманное вами, но чем-то похожее на мое. «Отвечайте» мне - выполняйте свои движения...

Каждое движение выполняется один раз. Получается “двигательный диалог”: вопрос – ответ. Исходные положения резко меняются: стоя, сидя, лежа на спине, боку, животе;

- придумать и выполнить противоположное движение. Педагог показывает или называет отдельные движения, а дети «не хотят» выполнять движения по образцу педагога. Они выполняют свои движения, которые придумали самостоятельно:

Дети, сегодня я буду рассказывать вам про обезьянок, а вы будете показывать, какие они, что они умеют делать. Но показывать нужно не те движения, которые я называю, а свои, придуманные вами самостоятельно. Начинаем! Живут в лесу обезьянки. Они такие непоседы, все время что-то делают: вот они ходят по полянке. Кто на двух ногах, а кто-то на ногах и на руках - на четвереньках, значит... Походят-походят - сядут, смотрят вокруг, а потом начинают бегать и прыгать... У обезьянок большие круглые уши. Они шевелят ушами и друг другу их показывают... А еще обезьянки любят чесать свои спинки. Руки у них длинные, можно ими чесать спинки и сбоку, и через голову...

- найти варианты демонстрируемому движению. Показывается движение, сложность которого определяется возрастом детей. В основе задания - искусственное комбинирование элементов известного движения, которое нужно усовершенствовать различными элементами других случайных движений:

Педагог или один из детей показывает движениями какого-либо зверя, например, зайчика. Следующий ребенок повторяет движения зайчика и от себя прибавляет новые элементы. И так каждый следующий ребенок, выполнив все показанные ранее движения, прибавляет от себя еще одно, новое. «Список» движений растет. Побеждает тот, у кого лучшая память и воображение;

- «типизация» – детям предлагается показать ползающих, прыгающих животных, людей разных профессий:

Дети образуют круг, водящий в середине. Подойдя к кому-либо из детей, водящий говорит одно из четырех слов: "воздух", "вода", "земля", "ветер" – и считает до пяти. Ребенок должен за это время придумать и

показать движениями (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте (ветер), если движения не придуманы...

Способность удачно подбирать движения, воплощающие игровой образ, проявлять оригинальность при принятии двигательных решений позволяет рассматривать физическое упражнение как предмет игрового экспериментирования, а двигательное творчество как фактор самореализации ребенка и как важнейшее условие становления его творческой индивидуальности.

Занятие-игра, построенное по *сюжету подвижных игр* строится на основе 4-5 подвижных игр, последовательно решающих главные задачи занятия: развитие положительных эмоций, физических и нравственно-волевых качеств, закрепление и совершенствование навыков выполнения основных видов движений.

В подготовительной части такого занятия проводится игра средней подвижности. Она оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей и постепенно готовит организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. В основной части занятия проводятся 2-3 игры (знакомые или новые), отличающиеся по содержанию, условиям и правилам проведения, видам включаемых в игру основных движений, степени подвижности детей. Большое место занимают игры, развивающие функцию равновесия. Они способствуют развитию координации движений, формированию правильной осанки. Тонкие и точные движения развивают мышечное чувство.

В заключительной части занятия проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение физической нагрузки, получаемой детьми в процессе занятия.

Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Примерные вопросы для педагогического анализа физкультурного занятия:

1. Сведения о руководителе физического воспитания (образование, стаж работы).

2. Сведения о группе, в которой проводится занятие (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического и двигательного развития).

3. Подготовка места для занятия и физкультурного инвентаря; костюм и обувь детей и воспитателя

4. Организация занятия (начало, окончание).

5. Подготовленность руководителя физического воспитания (наличие плана-конспекта, методическая грамотность его разработки с учетом формы организации занятия; качество показа физических упражнений, правильность объяснений и указаний; приемы и методы работы, способствующие овладению техникой физических упражнений; развивающие субъектные качества детей; содержание индивидуальной работы, учитывающей состояние здоровья, уровень физической подготовленности дошкольников; владение педагогической техникой, культурой речи, соблюдение педагогического такта; знание и использование элементов современных физкультурно-оздоровительных технологий; предупреждение травматизма детей).

6. Усвоение детьми задач физкультурного занятия: оздоровительных, образовательных, воспитательных (обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка).

7. Физическая нагрузка, получаемая детьми на занятии (ЧСС), уд./мин.

8. Общая оценка занятия (например, занятие в целом проведено на достаточно эффективном уровне и т.д.).

9. Предложения по совершенствованию структуры и методики

проведения занятия.

При *планировании физкультурного занятия* намечаются задачи, обеспечивающие единство обучения, развития и воспитания детей. Отражается перечень физкультурного оборудования, место проведения занятия. Затем последовательно записываются упражнения и подвижные игры, с помощью которых решаются намеченные задачи. Они подбираются для подготовительной, основной и заключительной части занятия.

Описание упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. Общеразвивающие упражнения имеют следующую форму записи: название упражнения, исходное положение, последовательность движений, дозировка.

При планировании основных движений выделяются ведущие (новые) и сопутствующие (знакомые) движения. Очень важно сочетать упражнения друг с другом по степени интенсивности. Следует предусмотреть правильную дозировку нагрузки и наиболее рациональные способы организации детей.

При планировании подвижной игры учитывается: степень вызываемого у ребенка мышечного напряжения (игры большой, средней, малой подвижности); преимущественное проявление в игре физических качеств; виды движений, включаемых в игру; сложность содержания игры. При использовании знакомой игры записываются условия, способствующие созданию вариантов ее проведения.

В старшей группе детского сада физкультурное занятие планируется *3 раза в неделю*. Необходимо предусмотреть чередование в течение недели разных форм проведения физкультурного занятия.