Консультация для руководителей по физической культуре

«Физкультурное занятие в детском саду»

Старший воспитатель Мясникова Н.А.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, воспитатель должен владеть необходимым объемом знаний о месте физической культуры в здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья, об анатомо-физиологических и психологических особенностях функционирования детского организма, методическим инструментарием проведения всех форм работы по физическому воспитанию. Физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре заняла прочное место в ДОУ, которая решает целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений. При выборе того или иного способа организации коллектива воспитатели учитывают задачу занятия и его содержание, уровень двигательных навыков детей, их физическое развитие. Целью занятий по физической культуре в настоящее время считают укрепление здоровья детей и организацию здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты. (Ю. Змановский, С.А Козлов, Б.Егоров, В.Кудрявцев), поэтому интерес к физическому развитию и совершенствованию собственных двигательных навыков является одним из условий процесса формирования определенного набора потребностей . Такие потребности наиболее

благоприятны для физического развития и здоровья, а в этом процессе именно взрослый выступает в качестве побуждающего мотива деятельности: стремление ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, т.е. такого вида деятельности, который благоприятен для здоровья ребенка. Проведение физкультурных занятий требует особого внимания со стороны всего персонала детского сада, поэтому обязательным условием их проведения является осуществление медико-педагогического контроля. При этом большое значение имеют такие факторы, как: наличие условий для проведения занятий и их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям; соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям и условиям погоды; внешние признаки утомления; предупреждение травматизма; соответствие нагрузки здоровью, физическому развитию детей.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Вводная часть:

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к к нагрузкам основной части; Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

Основная часть:

• Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

• Обучение детей основным видам движений.

Цель: способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

• Подвижная игра.

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции,

тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Способы обучения основным видам движений

Поточный способ:

предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.
Фронтальный способ:

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

Групповой способ:

Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.