



**Образовательный консорциум «Среднерусский университет»**

**Курс лекций**

**Организация и методика проведения физкультурных занятий.**

## **Содержание и структура физкультурных занятий.**

Занятие – основная форма учебной работы по физическому воспитанию в детском саду. Они проводятся круглый год с постоянным составом детей определенной возрастной группы по твердому расписанию.

Основой построения занятия является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр. Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части:

вводную, основную и заключительную.

**В первой (вводной)** части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

**Во второй (основной)** части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях,

воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются

упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и

успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

После ОРУ следуют упражнения в основных движениях ( ходьба, бег, прыжки,

лазанье, метание, упражнения в равновесии. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

**В третьей ( заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.**

## **2. Виды и типы физкультурных занятий.**

В зависимости от образовательных задач и содержания занятия могут быть разного типа:

### **Типы занятий.**

- 1). Занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
- 2). Занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
- 3). Занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
- 4). Занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.

#### Виды занятий.



### 3. Обоснование трехчастной структуры физического занятия.

**В начале вводной** части делаются строевые упражнения ( построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг, в рассыпную, повороты, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4); различные виды ходьбы ( широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями); бег ( в колонне по 1, в рассыпную); прыжки ( на 2-х , на одной ноге, с продвижением); подвижные игры на внимание («Найди себе пару», « Найди свое место», «Сделай фигуру», «За высоким и низким»); элементы танцев. Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры – средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2-4 мин (в зависимости от организованности группы)

Для обеспечения общей подготовки ОРУ подбираются на все основные группы мышц: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Количество упражнений увеличивается от группы к группе (с 4 до 8): 1-2 упражнения разучивают с детьми, остальные закрепляют. Дозировка нагрузки зависит от характера упражнений и возраста занимающихся.

Для усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем включаются ходьба и бег, прыжки на 2-х и на одной ноге на месте и с продвижением, простейшие танцевальные шаги. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

**В основной части** занятия формируют и закрепляют навыки в беге, лазанье, прыжках, метании и развивают физические качества.

В младших группах даются 2-3 ОВД ( 1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 ОВД ( 2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количество основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Нецелесообразно включать в основную часть несколько упражнений, требующих поочередного выполнения,- это снижает физическую нагрузку и интерес детей к занятию.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить совместно детьми одновременно.

Продолжительность основной части увеличивается с 10 до 20 минут (зависит от интенсивности упражнений, возраста детей и т.д.)

В заключительную часть обычно включаются различные виды ходьбы, бег, элементы спокойного танца, игры малоподвижного характера.

#### **4. Принципы отбора физических упражнений.**

Чтобы подобрать упражнения для каждого занятия, нужно учитывать поставленные задачи, возраст детей, состояние их здоровья, физическое развитие, подготовленность, время года, климато-метеорологические условия, место занятия в режиме дня, наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются упражнения (строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры). Дифференцированный подход к отбору упражнений для физкультурного занятия позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.

#### **5. Способы организации детей на занятии.**

1. Фронтальный.
2. Групповой.
3. Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются **поток**ом. Особую разновидность поточного способа представляет **круговое («станционное») выполнение** упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.