

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Плотниковская основная общеобразовательная школа»

Притобольный район

Консультация для педагогов «Методика проведения физкультурных занятий

Воспитателем в ДОУ»



VectorStock®

VectorStock.com/1727736

Подготовила: Инструктор по физической культуре

Кузнецова Галия Талгатовна

Консультация для педагогов «Методика проведения физкультурных занятий воспитателем в ДОУ»

Физическое развитие детей – одно из самых приоритетных направлений работы ДОУ. В связи с этим необходима тщательная подготовка и проведение физкультурных занятий, как системной основы физического воспитания детей. Так как в нашем саду нет инструктора по физической культуре, то в процессе проведения физкультурных занятий важная роль отводится воспитателю группы. Поэтому воспитатель должен быть одет в спортивную форму и удобную обувь. В идеале – спортивный костюм. На физкультурных занятиях воспитатель создает и контролирует условия, которые способствуют эффективному физическому развитию детей. При подготовке к занятиям воспитатель должен определять и отмечать состояние и группу здоровья детей. Кроме того, на занятиях могут присутствовать дети разного возраста, если группа разновозрастная, им тоже нужна разная нагрузка. Этот момент тоже должен учитывать воспитатель и, возможно, отмечать младших детей вместе с ослабленными и разграничить физическую нагрузку.

Так как воспитатель является активным участником образовательного процесса на физкультурном занятии, то ему необходимо знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении, т. е. знать методику проведения физкультурных занятий.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Строит детей по росту: от самого низкого ребёнка до самого высокого.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программные задачи. При этом его активность на занятии зависит прежде всего от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом.

Подбор одежды для физкультуры в детском саду часто становится проблемным вопросом как для родителей, так и для воспитателя. Однако этот вопрос достаточно важный. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. Необходимо помнить, что во время физических упражнений

повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет. В связи с этим, основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него. (начиная со средней группы).

Одежда детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных материалов, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носки:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. Обувь. Обувь для занятий в помещении – КРОССОВКИ, КЕДЫ, ЧЕШКИ. Они не скользят при выполнении упражнений. В «правильной» обуви формируется правильный бег, ходьба. Категорически запрещено приходить на занятия физкультурой в шлепанцах, туфлях с каблуком, простых носках!

4. Носки. Носки лучше не слишком теплые, из натуральных тканей, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Занятия физической культуры требует от педагога не только знания методики организации учебно-воспитательной деятельности, но и возрастных особенностей ребят.

Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) обозначены следующие ключевые цели проведения физкультурных занятий в детском саду:

- развитие и совершенствование физических качеств (скорости, силы, выносливости и координации);
- предотвращение нарушений развития опорно-двигательного аппарата (за счёт тренировки правильной осанки, устойчивого статического и динамического положения тела);
- формирование базовых культурно-гигиенических навыков (мыть руки, умываться, одеваться по погоде и пр.);
- приобщение к ЗОЖ — здоровому образу жизни (в младших группах это может быть привычка ходить летом босиком в песочнице, в средней — умываться прохладной водой, а в старшей и подготовительной, при наличии согласия родителей, проводить зарядку на улице в любое время года);
- воспитание заинтересованности спортом.

В ФГОС прописаны требования к организации развивающей предметно-пространственной среды по всем образовательным областям «Физическая культура» не исключение. Рассмотрим конкретно: на какие требования надо обратить воспитателям при организации предметно-развивающей среды по «Физическому развитию». Согласно с требованиями ФГОС при создании предметно –развивающей среды необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Поли функциональность среды, предметно-пространственная среда, которая открывает множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса, а значит многофункциональна.
2. Трансформируемость среды, – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.
3. Вариативность. Предметно -развивающаяся среда обеспечивается многообразием материалов, художественно образным или конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Также при построении предметно - пространственной среды необходимо соблюдать принципы:

- Открытости;

- Гибкого зонирования;
- Стабильности -динамичности;
- Гендерный подход.

Цель развивающей среды:

- Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни.
- Активизация двигательной деятельности.

Методика проведения физкультурных занятий

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы (спустя 30 мин. после завтрака). Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Структура и содержание физкультурного занятия.

Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечно сосудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц, а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной). В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки, которые усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает).

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др., игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия

вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Старшая подготовительная группа

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится а вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой в перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег.

Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» • т. п., то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных