

## **Рекомендации для руководителей физического воспитания при планировании задач образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования**

Содержание учебной программы дошкольного образования предполагает комплексный подход к осуществлению **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач** в процессе физического развития дошкольников при реализации задач образовательной области «Физическая культура».

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- улучшение физического развития;
- функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка;
- совершенствование и закаливание организма;
- гармоничное физическое развитие;
- повышение работоспособности;
- хорошее владение своим телом;
- формирование правильной осанки;
- профилактика нарушений осанки, плоскостопия;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- улучшение обменных процессов в организме;
- закаливание организма;
- правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов, обеспечивающих нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем;
- развитие всех групп мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица);
- укрепление мышц сердца, улучшение ритмичности его сокращений, развитие способности приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке;
- укрепление дыхательной мускулатуры, развитие подвижности грудной клетки, содействие углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких;
- защита, охрана кожи детей от повреждений и содействие правильному развитию её функций;
- совершенствование нервных процессов, развитие активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

### **Образовательные задачи:**

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости);
- развитие двигательных способностей;
- формирование представлений о физической культуре человека;

- активизация мышления и развитие осознанности двигательных действий;
- расширение словаря, связанного с физической культурой;
- развитие психических процессов (внимание, воображение, память).

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание положительного отношения к двигательной деятельности, интереса к её результатам;
- привитие навыков гигиены;
- воспитание дружеских взаимоотношений, коллективизма и товарищества, самостоятельности и организованности, выдержки и настойчивости в преодолении трудностей, интереса к спортивным упражнениям, целеустремленности и настойчивости, доброжелательности и взаимопомощи, организованности и коллективизма;
- воспитание волевых качеств и т.д.;
- воспитание у детей привычки к строгому соблюдению распорядка дня и потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание любви к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов;
- формирование положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность);
- формирование нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе);
- воспитание бережного отношения к спортивному инвентарю;
- формирование волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.);
- формирование способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки;
- формирование способности воспринимать красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки;
- воспитание стремления к эстетически оправданному поведению, непримиримости ко всему грубому в действиях, словах, поступках;
- воспитание трудолюбия.

### **Типы занятий по образовательной области «Физическая культура»**

#### **Занятия бывают:**

- **Учебно-тренировочное:** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков (50% всех занятий).
- **Сюжетное:** построено на одном сюжете («Зоопарк», «Колобок»). Решаются задачи совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

- **Игровое:** построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

- **Комплексное:** направлено на интеграцию различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития.

- **Физкультурно-познавательное:** занятие носит комплексный характер, решаются задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.

- **Тематическое:** посвящено, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Если в основу классификации занятия положить образовательные задачи и рассматривать занятия с точки зрения сообщения нового и знакомого материала, то можно выделить **следующие типы:**

- **смешанного типа:** разучивание нового и закрепление освоенных движений;

- **занятие целиком построено на закрепление двигательного навыка;**

- **занятие контрольного и учетного характера,** где проверяются умения, уровень развития двигательных навыков и физических качеств.

Выбор типа занятия зависит от задач, которые ставит перед собой педагог.

### **Структура и содержание занятий**

Физические упражнения на занятии располагаются в определенном порядке, которые обеспечивают физическую и психологическую готовность ребенка к нарастанию сложности материала, приведение организма к готовности выполнять наиболее сложные упражнения.

Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяется 3 части, они тесно взаимосвязаны, но каждая из них решает определенные задачи:

- вводная часть;

- основная часть;

- заключительная.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ.**

**Задача:** повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке.

Для того чтобы вводная часть не была однообразной, в ней следует планировать:

- строевые упражнения;

- упражнения на внимание;

- разные виды ходьбы и бега;

- упражнения в равновесии;
- упражнения в ползании;
- прыжковые упражнения;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- танцевальные упражнения.

Продолжительность вводной части в зависимости от возраста детей 2-6 мин.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ.

**Задача:** формирование основных двигательных навыков и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, тренировка и совершенствование физиологических функций организма.

### **В основной части планируют:**

- общеразвивающие упражнения;
- основные движения;
- подвижная игра.

Требования к подбору общеразвивающих упражнений (ОРУ) к занятию:

1. ОРУ подбираются из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа;
2. проводятся с использованием пособий и атрибутов, без них.

Способы раздачи пособий:

1. дети берут пособия по ходу движения в колонне;
2. ведущий в колонне раздает пособия;
3. воспитатель сам раздает пособия;
4. пособия заранее разложены по залу;
5. воспитатель «высыпает» пособия (мячи).

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

Способы организации детей на выполнение основных движений:

- 1. фронтальный** – одновременное выполнение детьми упражнений.

Используется, начиная с младшей группы.

- обеспечивает высокую моторную плотность;
- руководитель физического воспитания держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ею;
- руководитель физического воспитания постоянно взаимодействует с детьми;
- дети приучаются к коллективному выполнению движений.

*Недостатки* - затрудняет индивидуальный подход;

- трудно контролировать качество выполнения движений.

**2. групповой** – группа делится на подгруппы и каждая подгруппа выполняет свое задание. Руководитель физического воспитания чаще всего находится там, где упражнение требует страховки.

Используется, начиная со 2 полугодия в средней группе.

Обеспечивает высокую моторную плотность, предоставляется возможность выполнять упражнения детям самостоятельно;

*Недостатки* - ограничен контроль за качеством выполнения движений, ограничена возможность в оказании помощи.

**3. поточный** – выполнение упражнений друг за другом.

Используется с младшей группы. Высокая моторная плотность.

*Недостатки* - затруднена страховка, трудно проследить за качеством выполнения упражнений каждым ребенком.

Разновидность поточного способа выполнения движений является круговой.

**4. индивидуальный** – каждый выполняет упражнение по очереди. Воспитателю необходимо вовлечь детей в активное наблюдение. Используется на первых этапах обучения при выполнении сложных движений, особенно тех, которые требуют страховки.

- руководитель физического воспитания контролирует выполнение упражнения каждым ребенком;

- удобно организовать страховку;

- следить за качеством выполнения упражнений.

*Недостатки* - низкая моторная плотность.

Выбор способа организации детей зависит от:

- сложности и характера упражнений;

- места проведения;

- оснащенности;

- возраста и подготовленности детей.

**5. метод круговой тренировки:** используется в работе с детьми старшего возраста. Дети делятся на несколько подгрупп для выполнения основных движений. По сигналу, дети переходят к новому оборудованию и выполняют основные движения по кругу. Воспитатель и руководитель физического воспитания страхуют детей в том месте, где выполняются сложные движения (лазанье, прыжки и др.)

Дети должны упражняться в основных движениях как можно больше, но не менее 5-6 раз.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА:**

1. игра должна быть знакомой;

2. соответствовать возрастным особенностям детей;

3. большой подвижности;

4. времени года;

5. желательно двигательное содержание игры не повторяло основных движений, используемых на занятии.

Продолжительность основной части от 15 до 25 мин., где на ОРУ отводится от 3-7 мин; ОД – 8-12 мин;

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ.**

**Задача:** обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей.

**Планируется:**

- игра малой подвижности;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию;
- самомассаж;
- ходьба.

Продолжительность заключительной части – 2-4 мин.