



Физкультурные занятия в ДОУ

Физкультурные занятия в ДОУ. (Значение, структура и содержание физкультурного занятия; место физкультурного занятия в режиме дня; продолжительность занятия в разных возрастных группах; соблюдение гигиенических требований; костюм и обувь для физкультурного занятия; значение педагога в организации и проведении физкультурных занятий; практические умения, необходимые для проведения физкультурных занятий; медико-педагогический контроль на занятии).

Основной формой организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками является ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Эта форма работы является **ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков**, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют **научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации** в использовании различных движений и **воспитать интерес и стремление к активным действиям**, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Физкультурные занятия способствуют **формированию у дошкольников навыков учебной деятельности**. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость — это двойная радость.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, **повторять и закреплять двигательные действия**. Обучение проводится **систематически**. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости

организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети **приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой**, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети **приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений**, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

В физкультурном занятии принято различать две **взаимозависимые стороны: содержание и структуру**.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ. Оно отражает единство трех основных элементов. Эти элементы взаимосвязаны и представляют собой следующие характерные компоненты содержания занятия:

1. **Состав включаемых в занятие физических упражнений.** Это обобщенное предметное содержание занятия, одна из сторон более широкого, целостного содержания.

2. **Содержание деятельности занимающихся**, связанной с выполнением предлагаемых упражнений. Эта сторона содержания занятия складывается из весьма разнообразных интеллектуальных и физических действий детей, к которым относятся слушание педагога, наблюдение показываемого, непосредственное их выполнение и др. От активной деятельности детей непосредственно зависят достигаемые результаты.

3. **Содержание деятельности педагога**, которая складывается из следующих действий: постановка и разъяснение задач, определение конкретных заданий и организация их выполнения, непрерывное наблюдение за действиями детей, анализ этих действий, оценка выполнения, регулировка нагрузок, а также тактичное направление поведения занимающихся, налаживание отношений между ними и т. п.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ. Взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия принято называть **структурой физкультурного занятия**.

Физкультурное занятие принято делить **на три части**: вводную, основную (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего **образовательные задачи**:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными

движениями, включенными в занятие;

5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;

6. развитие динамической ориентировки в пространстве;

7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;

2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;

3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в подготовительной — до 35 мин. Одно из трех физкультурных занятий для детей 5 - 7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проводя занятия, связанные с движением, воспитатель должен учитывать, что хотя организм ребенка и обладает способностью освобождаться от некоторой части пыли, но при ее постоянном воздействии сопротивляемость легких ослабевает, и они легко подвергаются действию болезнетворных микробов, находящихся в пыли. Пыль в помещении во время гимнастики, музыкальных и физкультурных занятий опасна не только тем, что воздействует на органы дыхания и слизистую оболочку глаз, но и возможностью возникновения инфекции у детей. Поэтому очень важно перед занятиями тщательно проветривать помещение и производить влажную уборку.

Температура воздуха физкультурного зала +17 град. С и относительная влажность - 40 - 55%. В перерыве между занятиями и до занятий в зале проводится влажная уборка и проветривание.

В зависимости от времени года, температуры воздуха и здоровья детей такие занятия следует проводить при открытых окнах, фрамугах или форточках. Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в теплое время - при открытых фрамугах или окнах. Для осуществления контроля за воздушным режимом физкультурного зала необходимо на внутренней стене на высоте 1 - 1,2 метра от пола повесить термометр.

Освещенность зала - не менее 200 лк на уровне 0,5 метра от пола. Осветительная

арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.

Индивидуальные пособия по своим размерам и весу должны соответствовать возрастным особенностям детей.

Дети занимаются в спортивной форме - удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На ногах - тапочки на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви.

При проведении занятий на воздухе при $t^0=20^{\circ}\text{C}$ – одежда: трусы, майка, носки, спортивные туфли; при t^0 от -12°C до -15°C - ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Успешное проведение занятия возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные педагоги не могут пренебрегать этим условием. Подготовку педагога к занятию условно можно разделить на содержательную, личную и материально-техническую.

Содержательная подготовка, т.е. определение содержания занятия, — главный момент в подготовке к его проведению. После продумывания содержания занятия и определения форм организации детей при выполнении физических упражнений педагогом составляется конспект занятия.

Личная подготовка педагога к занятию состоит из двух частей: речевой и двигательной. Педагогу необходимо проверить себя в произношении команд, в подсчете темпа движений; продумать предлагаемые им правила выполнения движений; определить содержание и форму предполагаемой беседы, описания игры, освещение спортивного события и т. п. Двигательная подготовка педагога сводится к пробному выполнению тех движений, действий, которые намечено демонстрировать детям, а также проверке надежности необходимых приемов поддержки и страховки. Немаловажное значение имеет соблюдение внешнего облика как в отношении одежды, так и в манере держаться, в умении пользоваться жестом и т. п.

Материально-техническая подготовка предполагает подготовку мест занятий, оборудования и мелкого инвентаря. Особенно ответственной задачей является обеспечение безопасности занятий. Для этого каждый раз необходимо проверять техническую исправность спортивных снарядов, матов, ограждений мест для метаний и т.д.

Организация и содержание физкультурных занятий на воздухе. (Подготовка воспитателя и детей к занятию; оборудование мест занятий; содержание занятий в разных возрастных группах).

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе.

Исследования показывают **высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе.**

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются **задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма.**

Особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает **хороший закаливающий эффект.** Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, ветер, влажность) в сочетании с физическими упражнениями оказывают **комплексное закаливающее влияние на организм детей.**

Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца, легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия на воздухе **позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях: использовать различные способы ходьбы в зависимости от грунта** (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), **от рельефа** (познакомить с различным положением туловища и постановки ног при вхождении и спуске по наклонной поверхности); **использовать бум, бревно** для выполнения различных упражнений.

Кроме того, естественные условия дают возможность познакомить детей с лазанием **по шесту, передвижением на лианах, рукоходах** и т.д.; позволяют после разучивания **техники выполнения прыжков** в длину и в высоту с разбега включить выполнение этих движений **в прыжковую яму**, побуждая детей сочетать энергичный разбег с отталкиванием одной ногой, увеличивая расстояние; создают благоприятные ситуации для **разучивания метания в движущуюся цель** (например, «Нагрузить коробку, стоящую на санках, скатывающихся с горки, съезжающую с горки грузовую машину, применяя желуди, шишки, снежки, мешочки и т.д.»).

Для развития функции равновесия в естественных условиях используются бровки, шины и т.д.

Однако эти занятия **исключают выполнение физических упражнений из положения сидя, лежа**; они не имеют возможности использовать **ползание**, которое очень полезно для развития брюшного пресса и позвоночного столба. В зимнее время **не предоставляется условий для выполнения сложных прыжков, лазания,**

подбрасывания и ловли мяча и т.д. Затруднена работа над точностью выполнения общеразвивающих упражнений, метания и других движений из-за боязни вызвать переохлаждение организма детей. В этом случае **подбор упражнений регламентируется временем года**, а не систематичностью в решении педагогических задач.

Структура физкультурных занятий на воздухе, в основном оставаясь неизменной, предусматривает для **избежания переохлаждения детей**, особенно в холодное время года, более **широкое использование пробежек** между выполнением различных видов физических упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения: заведующей, врача, медицинской сестры, воспитателей, нянь. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий. Обеспечение высокой эффективности занятий может быть достигнуто только при тесном контакте коллектива дошкольного учреждения с семьей каждого ребенка. Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.

Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе предусматривает проведение их в **средней, старшей и подготовительной группах** дошкольных учреждений, т.е. с детьми 5 - 7 лет. **Проводят занятия воспитатели групп.**

Важным является создание в дошкольных учреждениях **условий для проведения занятий на воздухе**. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные). В детском саду должна быть создана спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным, спортивным или деревянным). Вокруг площадки нужно разместить гимнастическую стенку с 8 - 10 пролетами, 4 - 6 гимнастических бревен, 4 гимнастические скамейки, 6 - 8 мишеней, для бросков, яму с песком для прыжков; иметь в достаточном количестве мячи, скакалки, обручи и другие физкультурные пособия. Все это позволит повысить эффективность занятий, сделать их более интересными.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет **подбор правильной одежды и обуви детей**. Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений.

Очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные, рыхлые шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не

рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений.

Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Как показали длительные наблюдения и исследования, для физкультурных занятий очень удобны и гигиеничны кеды, которые изготавливаются из прорезиненной ткани с рифленой подошвой. Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Стелька изготавливается из гигроскопичного воздухопроницаемого эластичного материала (фетр, сукно, войлок), обладающего малой теплопроводностью. Для сохранения гигиенических свойств спортивной обуви необходимо за ней тщательно ухаживать - чистить, сушить. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

Начинать занятия на открытом воздухе следует в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха $-15-18^{\circ}\text{C}$. При температуре воздуха ниже -18°C продолжительность занятий должна быть сокращена до 15—20 мин, и заниматься могут группы детей 2—3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе.

В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей.

Если занятие проводится **в начале прогулки**, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10 - 15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому **после физкультурного занятия** нужно предусмотреть **спокойную деятельность детей на прогулке**.

Если занятие проводится **в конце прогулки**, воспитатель должен предложить детям в эти дни **в начале прогулки менее подвижные игры**. Занятия в конце прогулки **рекомендуется проводить в холодное время года**, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в

повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Занятия на воздухе проводятся **при высокой двигательной активности детей**, которая достигается благодаря включению в занятие **до 5 продолжительных пробежек**, использованию **фронтального и группового способов организации детей** при выполнении **основных движений, подбору эстафет и игр**.

Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует **правильное чередование нагрузки и активного отдыха**: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада до 30—35 мин в старшей группе.

Таблица

Структура занятия на воздухе и продолжительность

Группа	Продолжительность частей занятий (мин)			Общая продолжительность занятия (мин)
	вводная	основная	заключительная	
Средняя	3-4	14,5-17,5	2,5-3,5	20-25
Старшая	3-4	19-23	3-4	25-30
Подготовительная	4-5	22,5-26	3,5-4	30-35

Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3 - 5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение проводится в помещении и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег (медленный) по площадке в течение 2 - 4 мин. (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6 - 8 дыхательных упражнений.

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ на открытом воздухе предусматривает использование **50% времени для выполнения беговых упражнений**. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.

У детей дошкольного возраста условно можно выделить **по скорости три вида бега**: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Быстрый бег является **основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей**. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции.

Таблица

Скорость бега и время пробегания 10 м с хода детьми различных групп

Группы	Скорость бега	Время (с)
Средняя	3,8-4,2	2,5
Старшая	4,0-4,35	2,3-2,5
Подготовительная	4,5-5,0	2,0-2,2

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 уд./мин. и может достигать 170 - 180 уд./мин., но при этом отмечается быстрое ее восстановление: уже на 1-ой минуте она снижается до 130 - 140 уд./мин. и на 2 - 3-й мин. возвращается к исходному уровню.

В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей **быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4 - 5 раз после небольшого перерыва**.

Бег со средней скоростью является **важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников**.

Скорость такого бега составляет 50 - 60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2,0 до 2,2 м/с, в старшей - от 2,2 до 2,4 м/с, в подготовительной - от 2,4 до 2,7 м/с.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 уд./мин. и во время бега колеблется от 160 до 170 уд./мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

Медленный бег также является **важным средством воспитания выносливости у детей**.

Скорость медленного бега у детей средней группы равна 1,0 - 1,4 м/с, старшей группы - 1,3 - 1,5 м/с, подготовительной группы - 1,4 - 1,6 м/с.

Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135 - 145 уд./мин. Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега.

Учитывая, что **основную физическую нагрузку**, стимулирующую развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, **дети получают во время пробежек и в подвижной игре, необходимо во время занятий на воздухе пробегать рекомендуемые дистанции.**

Средняя группа. На каждом занятии в чередовании с другими упражнениями пробегать медленно 3 отрезка по 100 м (за 1 мин. 40 сек. каждый) в начале учебного года и постепенно увеличивать их длину до 200 м (за 2 мин. 20 с) к концу года, и 2 отрезка со средней скоростью, длина которых на протяжении года увеличивается с 80 м (за 40 с) до 120 м (за 55 с). В играх пробегать быстро (наперегонки) 2 - 3 отрезка по 10 - 15 м.

Старшая группа. На каждом занятии, в чередовании с другими физическими упражнениями, пробегать медленно 3 отрезка по 180 м (за 2 мин. 20 с каждый) в начале учебного года и постепенно увеличивать их длину до 300 м (за 3 мин. 20 с) к концу года, и 2 отрезка со средней скоростью, длина которых на протяжении года увеличивается со 100 м (за 45 с) до 250 м (за 1 мин. 45 с). В играх и эстафетах пробегать быстро (наперегонки) 3 - 4 отрезка по 15 - 20 м.

Подготовительная группа. На каждом занятии в чередовании с другими физическими упражнениями пробегать медленно 3 отрезка по 300 м (за 3 мин. 20 с каждый) в начале года и увеличивать их длину до 350 м (за 3 мин.) к концу года, и 2 отрезка со средней скоростью, длина которых на протяжении года увеличивается с 200 м (за 1 мин. 20 с) до 300 м (за 1 мин. 55 с). В играх и эстафетах пробегать быстро 3 - 5 отрезков по 15 - 30 м.

Рекомендуемые нагрузки рассчитаны на то, что **дети приступили к круглогодичным занятиям на воздухе со средней группы.** Если к таким занятиям приступают дети более старшего возраста, то их нужно постепенно подвести к рекомендуемым нагрузкам. Для этого в течение первого месяца занятий дети пробегают половину указанных для данного возраста и времени года дистанций. Через месяц регулярных занятий медленные пробежки можно выполнять полностью, а со средней скоростью - по-прежнему половину.

На третьем месяце занятий, если наблюдения покажут, что дети справляются с нагрузкой, можно давать пробежки в полном объеме.

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями групп при **регулярном контроле со стороны медицинских работников и заведующей дошкольным учреждением.**

Медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях включает:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей..

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка; контроль за осуществлением системы закаливания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительную работу по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

В обязанности врача входит комплексная оценка состояния здоровья детей, систематический контроль за организацией всех разделов физического воспитания и закаливания в детском саду и проведение медико-педагогических наблюдений на физкультурных занятиях не менее 2 раз в каждой возрастной группе в течение года.

Медико-педагогические наблюдения проводятся врачом или медицинской сестрой совместно с заведующей, воспитателем-методистом и воспитателем группы.

Главное внимание в этой работе необходимо уделять двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных формах ее. Как показали исследования, в настоящее время во многих дошкольных учреждениях существующий двигательный режим позволяет восполнить лишь 50 - 60% естественной потребности детей в движениях. Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

1. Времени двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража.

2. Объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности.

3. Интенсивности двигательной деятельности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в уд./мин.) при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей.

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения, к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70%; на воздухе - не менее 80%.

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 3 - 4 лет составляет - 130 - 140 уд./мин., на воздухе - 140 - 160 уд./мин.; у детей 5 - 7 лет - в зале 140 - 150 уд./мин.; на воздухе - 150 - 160 уд./мин.

Физическая и психологическая нагрузка на занятиях и приемы ее регулирования. (Дозировка нагрузки, темп выполнения упражнений, количество повторений, чередование двигательной деятельности и отдыха; общая и моторная плотность занятия; признаки утомления или недостаточной нагрузки на занятии).

ХАРАКТЕР ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ И ПРИЕМЫ ЕЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ.

Без соответствующей нагрузки, обязательного учета физических возможностей детей нельзя обеспечить эффективность физического воспитания. Физическая нагрузка зависит от многих причин: от характера упражнений и игр, сочетания разных видов движений, их интенсивности, продолжительности, количества повторений, темпа и амплитуды, условий проведения упражнений, уровня усвоения, степени двигательной активности ребенка и его эмоционального состояния.

Эффективность занятия зависит от соответствия объема и содержания возрасту детей, состоянию здоровья и физической подготовленности, особенностям индивидуальной работоспособности. Педагог должен знать индивидуальные физические возможности каждого учащегося, владеть разнообразными способами и приемами регулирования физической нагрузки на занятии.

Важно на протяжении всего занятия добиваться высокой активности детей. Для этого при проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется **наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха**. В этом возрасте нервная система и весь организм ребенка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям. Поэтому **рациональная дозировка объема и интенсивности нагрузки, регулярное чередование ее с отдыхом будет определять оптимальность динамики организма ребенка**, обеспечивать своевременность восстановительных процессов и повышать работоспособность.

Дозировка объема и интенсивности нагрузки с одной стороны, выражается в величине воздействия физических упражнений на организм и интенсивности выполнения их, что повышает функциональные процессы организма; с другой — в воздействии на динамику психологических функций, проявляющихся в умственной деятельности ребенка, концентрации внимания и восприятия во время объяснения и демонстрации упражнений, осмысливании заданий, точности ответной реакции на них и т. п.

Необходимо различать **умственную активность**, которая связана с психической нагрузкой, и **двигательную активность**, которая обеспечивает **физическую нагрузку**.

Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии. **Между физической и психической нагрузками возникает обратно пропорциональная зависимость**: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.

Правильное соотношение времени, затрачиваемого на расходование психических и физических сил ребенком, и следующего за этим отдыха, должно быть главной

заботой воспитателя при проведении занятия с детьми дошкольного возраста.

Отдых в процессе занятия может быть **активным и пассивным**.

Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей некоторое утомление, на другую. **Пассивный** — характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление. При этом нагрузка, вызывающая известное напряжение и расходование сил и в связи с этим утомление, является в то же время стимулом для восстановительных процессов организма, повышения его функциональных возможностей. Имеющиеся исследования показывают, что работоспособность организма при чередовании работы и отдыха закономерно изменяется в процессе смены определенных фаз. При достаточной нагрузке работоспособность постепенно понижается, сопровождаясь некоторым утомлением. Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, **органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления** определяют **закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха**.

Рассмотрим этот вопрос на конкретном примере физкультурного занятия.

Вводная часть занятия способствует постепенной вработываемости организма и активизации психических функций, подготавливающих ребенка к основной части занятия.

В начале основной части детям предлагается **новый материал, требующий наибольшей сосредоточенности внимания**. При обучении новому двигательному действию у ребенка создается его первоначальный образ, двигательное представление. Это связывается с осмысливанием задания, наблюдением за последовательностью элементов упражнения, выполняемого воспитателем, его пояснений или объяснения способа выполнения упражнения без наглядного показа. После этого дети самостоятельно начинают его воспроизводить. В это время ребенок проявляет **волевое усилие (умственное и физическое)**, стараясь возможно точнее выполнить упражнение. Все это вызывает достаточное **напряжение нервной системы, повышение психических и физиологических функций организма**. Поэтому такой процесс не должен быть продолжительным.

Это связано с тем, что **длительное возбуждение одних групп клеток или целых участков коры головного мозга неизбежно вызывает явление торможения в других**. Внешне это проявляется в **рассеянности внимания у детей, понижении интереса и эмоций, некотором нарушении координации движений, иногда в возбуждении**.

Одна из важных функций торможения — защищать клетки мозговой коры от перевозбуждений. Если раздражение становится **слишком продолжительным или часто повторяется**, или если оно оказывается **чрезмерно сильным и угрожающим истощением**, то кора **понижает возбудимость и перестает отвечать на раздражение**.

В связи с этим становится понятным, какую роль играет дозировка нагрузки,

своевременное переключение ребенка с одной деятельности на другую и регулярное чередование работы и отдыха.

После усвоения детьми нового упражнения им предлагаются **повторные, выполняемые с меньшим напряжением.** Имея другое содержание, эти упражнения охватывают новые мышечные группы, связанные с работой определенных участков коры головного мозга.

Перед выполнением знакомого упражнения дети выслушивают словесную инструкцию воспитателя и после этого воспроизводят двигательные действия. **Время, затраченное воспитателем на инструкцию, активизируя мыслительную деятельность детей, дает отдых мышечной деятельности.**

После этого дети сознательно выполняют и контролируют детали двигательного действия, уточняют его правильность, закрепляя путем неоднократных повторений. Следом за этим предлагаются известные уже детям упражнения или один из вариантов, находящийся в стадии стабилизации. Выполнение этих упражнений предусматривает **сохранение осознанности ребенком задачи, но не требует внимания к самому способу выполнения** двигательного действия благодаря выработанной уже системе на уровне динамического стереотипа, их автоматизации. Перед выполнением таких упражнений детям в индивидуальном порядке может быть предложено вспомнить и рассказать способ выполнения упражнения, после чего все дети включаются в движение,

Чередование указанных (примерных) заданий позволяет воспитателю предусмотреть **удобный (без торопливости) темп всего занятия, смену характера деятельности детей, количество повторений упражнений,** обуславливающих своевременное чередование и необходимую взаимосвязь психической и физиологической функций организма.

Правильное чередование деятельности детей на занятии обеспечивает его общую плотность занятия.

ОБЩАЯ И МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЯ

Различают **общую** и **моторную плотность занятий** физической культурой.

Целесообразность использования времени проведения занятия определяется **по общей плотности занятия**, которая выражена **временным** показателем ко всей длительности занятия, данного в процентах.

В моторную же плотность занятия входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, то есть непосредственная физическая нагрузка.

Общая плотность характеризуется **отношением педагогически оправданного времени занятия** (восприятие детьми объяснений, указаний, показа воспитателя, проделывание упражнений, наблюдение и анализ, установка и уборка пособий и т.д.) **к продолжительности всего занятия**.

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для обеспечения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

На необходимые вспомогательные действия в процессе занятия отводится минимальное время (раздача пособий, перестроение детей, перестановка физкультурных снарядов). Воспитатель заранее обдумывает организацию этих действий и исключает возможность непроизводительной затраты времени. Случайные организационные неполадки (отсутствие необходимых пособий для выполнения упражнений, недостатки в костюме или обуви детей, появление посторонних лиц в зале) определяются как **педагогически неоправданная затрата времени**.

Для характеристики физкультурного занятия очень важна **моторная плотность** — наибольшая двигательная деятельность детей в процессе занятия, что и определяет продуктивность каждого конкретного занятия. Однако требование к моторной плотности занятия не исключает осуществления учебно-воспитательных задач. Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей необходимо и в учебно-воспитательных целях, являясь показателем продуманного содержания занятия, и его квалифицированного проведения.

Моторная плотность характеризует объем непосредственной двигательной деятельности ребенка на занятии. Она выражается **отношением времени, затраченного на выполнение физических упражнений и игры, ко всей продолжительности занятия**.

Чтобы правильно высчитать этот показатель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Правильное целесообразное чередование умственной и физической деятельности детей является **надежным показателем продуманного содержания занятия** и его квалифицированного проведения.

Если **общая плотность занятия, при правильной организации**, приближается к 100 %, то **моторная плотность** может быть оценена только относительно

педагогических задач занятия.

Наименьшая моторная плотность может быть при условии, если на занятии применяется 1/3 нового материала, тогда моторная плотность 65— 67 % считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепления и совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 68—80%.

Эффективность проведения физкультурных занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, **но и по оздоровительному воздействию на организм.** Достаточная двигательная активность, с одной стороны, обеспечивает хорошее усвоение материала (при необходимом повторении материала) при разучивании, а с другой стороны, позволяет обеспечить тренирующее воздействие на организм ребенка.

Величина нагрузки и правильное ее распределение в течение занятия определяется по **физиологической кривой**, которая фиксирует работу сердечно-сосудистой системы при выполнении всех физических упражнений, включенных в разные части занятия.

По данным Г. П. Юрко, **при правильном распределении нагрузки:**

- **в вводной части** занятия пульс должен повыситься на **15—20 %** от исходного,
- увеличение пульса **после выполнения общеразвивающих упражнений** может составлять **40%** от исходного;

- **выполнение основных движений** и **проведение подвижной игры** должны приводить к увеличению пульса на **70—80%** от исходного,

- **в заключительной части** занятия оно увеличивается **всего на 10—15% от исходного.**

Спустя 3—4 мин после занятия пульс должен придти к исходному уровню.

Особенности проведения физкультурных занятий в разновозрастных группах. (Значение, виды занятий, структура, подбор упражнений с учетом возраста, организация детей на ОВД, рациональное распределение физической нагрузки между детьми разного возраста).

Физкультурное занятие в смешанной по возрасту группе требует **особенно тщательного подбора физических упражнений**, которые должны соответствовать **возрастным особенностям и возможностям всех детей, объединенных в одной группе.**

Каждый отдельный возрастной этап развития ребенка имеет свои физические и психические особенности. Поэтому **содержание физических упражнений и методика обучения должны быть различны.**

Непосильный, преждевременно данный материал для младшего возраста и легкий, не требующий некоторых психических и физических усилий, для более старших детей одинаково нецелесообразен. Младшие дети будут безуспешно осиливать сложные для них задания, неправомерно минуя необходимые промежуточные звенья трудности.

В то же время старшие дети, выполняя физические упражнения ниже своих возможностей, теряют интерес к предлагаемому им материалу, не требующему от них умственных и физических усилий. Поэтому программное содержание физических упражнений на занятиях и смешанной группе должно соответствовать возможностям детей каждой возрастной подгруппы.

Трудность планирования занятия в такой группе заключается в том, что, с одной стороны, **необходимо подобрать физические упражнения для каждой подгруппы детей по их возрастной программе**, а с другой— **найти возможность объединения всех детей в интересной для них деятельности.**

Планирование для разновозрастной группы начинается с составления перспективного плана и плана развития основных видов движений для каждого возраста. Подробное составление плана конспекта для разновозрастной группы, в котором объединяются задачи для двух возрастов, позволяет четко дифференцировать задания с учетом возрастных возможностей.

Занятия по физической культуре в разновозрастной группе могут иметь **разные формы проведения — индивидуальные, подгрупповые, фронтальные.**

Фронтальная форма — совместные занятия со всеми детьми одновременно с одним программным содержанием. В занятия вводятся практически одни и те же движения (например, ходьба группой за воспитателем в заданном направлении, со сменой направления и пр.). Усложнение двигательных знаний происходит за счет разнообразия способов и условий выполнения. Предусматриваются лишь **различия в дозировке и требованиях к выполнению упражнений.**

Движения детей **2—3-летнего** возраста еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны. Однако у них появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом. Дети действуют **по подражанию, не придерживаясь точно заданной формы движений, и передают только общий рисунок движения.**

В то же время **старшие дети** должны выполнять движения **точно и правильно в соответствии с образцом**, с большой амплитудой, осознанно следить за положениями и

движениями частей своего тела в разнообразных упражнениях.

В разновозрастной группе можно проводить **занятия** разного типа: **игрового, сюжетно-игрового и тренировочного.**

Занятия **игрового типа** отличаются тем, что они включают хорошо знакомые детям движения. В играх закрепляются двигательные навыки, происходит развитие физических качеств в меняющихся ситуациях.

Сюжетно-игровое занятие строится на целостной сюжетно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий мир ребенка. Занятие состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего имитационного характера: «Магазин игрушек», «Ежиха и ежата» и пр. Этот тип занятия повышает интерес детей к различным движениям.

Тренировочное занятие направлено на развитие двигательных возможностей детей. Оно включает многообразие циклических, ритмических движений, игровые упражнения на развитие быстроты движений, ловкости и выносливости. Этот тип занятий может носить обучающий и смешанный характер.

Занятие обучающего характера направлено на ознакомление с новым движением. Занятие смешанного характера ставит задачи разучивания и закрепления нового движения, а также совершенствования движений, освоенных ранее. Оно главным образом строится на повторении уже пройденного материала.

Обучение детей таким движениям, как лазанье по гимнастической стенке, метание, желательнее проводить небольшими подгруппами, при этом используя игровые двигательные задания.

Процесс организации обучения движениям детей в разновозрастной группе требует **большого умения со стороны воспитателя.** Следует учесть знание и двигательный опыт старших детей, дать им возможность использовать показ физических упражнений для самых маленьких. Необходимо поощрять стремление детей передавать свой двигательный опыт, а также их участие в расстановке и уборке физкультурных пособий. Младшим детям воспитатель не дает большой нагрузки, предлагает им понаблюдать за выполнением упражнений или за игрой старших детей.

Рассмотрим более конкретно **возможности примерного проведения занятий.**

Перед его началом дети старшего возраста переодеваются в физкультурные костюмы, затем одни из них помогают более младшим детям переодеваться или несколько облегчить костюм, а другие в это время самостоятельно подготавливают к занятиям необходимые физкультурные пособия. При такой организации маленькие не задерживают проведение занятия, а старшие упражняются в доступном им виде трудовой деятельности и оказывают помощь младшим.

Начинаться занятие может по-разному: например, первыми входят маленькие и садятся, за ними — старшие, осанка и движения которых служат наглядным примером для подражания младшим.

После этого младшие дети выполняют по своей программе ряд упражнений. При этом в одном случае старшие могут участвовать в них, показывая способ выполнения упражнений (например, при построении в круг старшие стоят между маленькими, которые наблюдают за их действиями). В другом случае можно распределить маленьких

на небольшие подгруппки и каждую из них поручить старшим детям, которые будут их обучать под руководством воспитателя. «Посмотрите,—говорит он,— как старшие дети будут хорошо поднимать флажки вверх и спокойно опускать их вниз». И после показа предлагает: «Сделайте теперь и вы так же вместе со старшими».

Такая организация имеет большой воспитательный смысл, вызывая у старших чувства ответственности, дружелюбия, удовлетворения, а у маленьких — уважение к более старшим детям, умеющим все делать хорошо.

Может быть и так, что одновременно с обучением младших детей воспитателем старшие самостоятельно упражняются в каком-либо виде движения в другом конце комнаты, находясь в поле зрения воспитателя.

Выбор той или иной организации детей на занятии зависит от его задач, содержания, количества тех и других детей и их общей дисциплины.

При проведении подвижной игры с маленькими (иногда может быть проведена и общая для всех игра) воспитатель поручает отдельным детям старшей подгруппы объяснить игру (если у детей есть этот опыт), создать игровую обстановку (расставить стульчики, разместить игрушки в случае надобности и др.) или выполнить роль птички-мамы, наседки, кошки, автомобиля; другие дети могут участвовать в игре вместе с маленькими.

По окончании игры младшие дети под наблюдением и с помощью няни готовятся к прогулке, а старшие продолжают заниматься с воспитателем по своей программе.

Приведенный план занятий является примерным и не может быть постоянным. Необходимо стремиться к различной организации физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе. Так, дети могут заниматься и по очереди: сначала старшие дети, а младшие в это время играют под наблюдением няни или наоборот — младшие занимаются физическими упражнениями с воспитателем, а старшие дети — самостоятельно чем-либо другим по его заданию.

Основное условие всех занятий — систематическое выполнение программы для детей каждого данного возраста.