

*Ваганова София Сергеевна  
Каплина Софья Илларионовна  
инструктора по физической культуре  
МАДОУ детский сад №74  
«Центр развития ребенка «Забава» г. Белгорода*

## **Значение физкультурных занятий в процессе развития и воспитания дошкольника**

Дошкольный возраст представляет собой ключевой этап для формирования двигательной активности. В этот период дети стремятся удовлетворить свою естественную потребность в движении, а к старшему дошкольному возрасту обладают развитым творческим воображением. При адекватном руководстве это способствует их успешному усвоению сложных программных материалов, направленных на развитие двигательных навыков.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, в некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность. В связи с этим необходимо предусмотреть в планировании программного материала для занятий по физической культуре взаимосвязь процесса обучения с основными видами движений и развития двигательных качеств и способностей детей.

Отличительными особенностями дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность. Поэтому во время занятий должна быть четкая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время детям должны предоставляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу.

При проведении физкультурных занятий основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, расширению двигательного опыта детей, развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей дошкольников. В разных программах воспитания и обучения в детском саду содержатся требования к выполнению физических упражнений с учетом возраста, дается перечень физических упражнений, но объем знаний, который позволил бы сформировать общий способ действий при использовании группы однородных движений, не определен.

Основные движения относятся к прикладным двигательным действиям, они широко используются ребенком для решения двигательных задач в игровой и практической деятельности. Каждое такое движение можно выполнить различными способами, из которых лишь некоторые будут целесообразными для успешного решения двигательной задачи в конкретной ситуации. Неслучайно Лесгафт подчеркивал, что задачи «физического образования будут состоять в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, иначе говоря, приучаться с возможно меньшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично».

Вызывает сомнение, что дошкольник может самостоятельно открыть способы, запечатленные в общественно-историческом опыте человечества, а путь «проб и ошибок» длителен и требует значительных затрат физических сил. Кроме того, «если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически – он не сумеет применить данный метод к частному случаю. Это положение остается справедливым как относительно умственного, так и относительно физического развития» (П.Ф. Лесгафт).

Следует помнить, что физкультурное занятие – форма работы, обеспечивающая передачу детям опыта целесообразного и здоровьесберегающего выполнения движений.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях; – умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и др.);

- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др., получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок обогащает знания об окружающей природе. У него совершенствуется словарный запас, развивается память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Содержание физкультурного занятия

При планировании содержания занятий по физической культуре особое внимание обращается на взаимосвязь программного материала всех занятий, проводимых в течение года, на их повторяемость и постепенность усложнения. Содержание занятий составляют физические упражнения и игры, предусмотренные программой для каждой возрастной группы. При подборе программного содержания важно разумно усложнять задачи, соблюдая принципы систематичности, последовательности и доступности.

Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми комплекса физических упражнений и игр. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности организма ребенка. Наиболее высокий уровень работоспособности ребенка зависит от характера деятельности (самостоятельное выполнение движений, наблюдение показа действий воспитателем, осмысление задания или указания воспитателя и т. д.).

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и

выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи.

Вводная часть направлена на активизацию внимания детей и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений, к повышенной физической нагрузке, которые планируются в основной части занятия. Сюда входят: различные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки, несложные игровые упражнения на внимание и координацию движений, построения и перестроения, упражнения на осанку, на укрепление стопы, музыкально-ритмические движения. Может быть предложен простой комплекс упражнений на полосе препятствий.

Основная часть решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, подобранным с учетом уровня развития двигательной активности (ДА) детей; развитие двигательных навыков и физических качеств; тренировка функциональных особенностей организма. Эта часть занятия начинается с выполнения упражнений общеразвивающего воздействия из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Упражнения в основных видах движений разной степени интенсивности могут сочетаться следующим образом:

- упражнения высокой степени интенсивности объединяются с упражнениями низкой интенсивности; например, прыжок в высоту с разбега хорошо сочетается с бросанием мяча вверх и ловлей его одной-двумя руками;
- упражнения высокой степени интенсивности сочетаются с упражнениями средней степени интенсивности; например, бег за мячом и ведение его то правой, то левой рукой.
- упражнения высокой степени интенсивности сочетаются также с упражнениями высокой степени интенсивности; например, ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках и прыжки в длину с разбега.

Подбор материала занятия предусматривает использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц. Нельзя не учитывать особую ранимость детских рук и стоп. В связи с этим особое внимание уделяется упражнениям по укреплению мышц рук и ног. Предлагаются упражнения со скакалкой, с резиновым кольцом, эластичной трикотажной лентой, набивными мячами, детскими гантелями.

Основная часть занятия заканчивается общей подвижной игрой. Подвижные игры, как правило, носят вариативный характер: с усложнением задания, изменением расстояния для бега, прыжков, метания, изменением темпа их выполнения, увеличением числа «ловишек», усложнением правил. В играх каждому ребенку должна быть предоставлена возможность проявить активность, самостоятельность, творчество.

Заключительная часть физкультурного занятия направлена на обеспечение постепенного снижения ДА, на снятие общей возбужденности и приведение частоты сердечных сокращений ребенка к норме. В третью часть занятия входят: ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на дыхание, игры и игровые упражнения малой подвижности (хороводные, народные, на ориентацию в пространстве).

Программный материал для занятий по физической культуре планируется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня физической подготовленности, уровня ДА. При этом важно учитывать условия проведения: в зале, на площадке, в лесу.

Виды физкультурных занятий

Для прохождения программы по физической культуре намечаются разные типы занятий.

Занятие традиционного типа может носить обучающий, смешанный и вариативный характер.

Занятие обучающего характера направлено на ознакомление с новым программным материалом. Занятие смешанного характера способствует разучиванию новых движений и совершенствованию освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препятствий, в играх-эстафетах).

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Сюжетно-игровое занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка; оно состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Путешествие», «Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки» и др.). Такое занятие может включать разные задачи по развитию речи.

Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов включает разнообразные упражнения: висы, лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, веревочной лестнице, упражнения на дисках «Здоровье», с эспандерами, гантелями и т. д. Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные умения и навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами, овладели приемами страховки.

Занятие ритмической гимнастикой проводится под музыкальное сопровождение с включением различных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Весь программный материал должен быть хорошо знаком детям.

Занятие по интересам направлено на развитие двигательных способностей и творчества детей, когда им предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Физкультурный зал может быть разбит на несколько игровых зон, в каждой из которых расположены разные физкультурные пособия.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать любую зону и выполнять произвольные движения с пособиями. При этом он оказывает помощь: напоминает, как пользоваться пособием, предлагает варианты выполнения задания и т. д. Через 5-6 минут звучит музыкальный сигнал, дети меняются зонами, самостоятельно выбирая любую из них. В течение занятия дети проходят все игровые зоны.

Тематическое занятие проводится по специальной методике, посвящено одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис, баскетбол, бадминтон. На занятиях этого типа важно добиваться хорошего качества выполнения заданий.

Занятие комплексного характера (синтез разных видов деятельности). Как правило, используются игровые упражнения типа «Кто больше собрал предметов», «Собери кубики по цвету, парами, по форме».

Контрольно-проверочное занятие - своеобразный итоговый зачет, направленный на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. Основная цель: выявление и устранение ошибок в технике выполнения движений.

Условия достижения оптимальной ДА детей во время занятий по физической культуре

Для достижения оптимальной ДА детей необходимо:

- запрограммировать оптимальный объем, продолжительность и интенсивность ДА; распределять ее с учетом состояния здоровья детей и их физической подготовленности, индивидуальных возможностей;
- осуществлять планирование программного содержания занятий в течение всего года с учетом уровня развития ДА детей;
- поддерживать положительный эмоциональный настрой и интерес у детей во время занятий за счет новизны упражнений и вариативности игр, постепенного усложнения задач, самостоятельного выполнения упражнений;
- при подготовке к занятию продумывать задачи и программное содержание в соответствии с принципами обучения, а также индивидуальными особенностями детей;
- предусматривать достаточную площадь, рациональное размещение пособий, выполнять санитарно-гигиенические требования, выбирать одежду и обувь;
- во вводной части занятия не допускать длительных бесцельных движений, давать четкие лаконичные указания, мать музыкальное сопровождение, которое должно создавать положительный эмоциональный настрой;
- во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание; продумывать названия упражнений, смену исходных положений для каждого упражнения, разнообразное использование методов (показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение и т.д., ритмическое сопровождение (музыка, звук, счет, слово).

Методические приемы, необходимые для активизации двигательной деятельности детей на физкультурном занятии:

- рациональное использование физкультурного оборудования (оборудование должно быть максимально обыграно);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой тренировки, станционный, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- активизация мыслительной деятельности ребенка (использование пространственной терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций);
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- использование музыкального сопровождения во время разминки, упражнений на расслабление, а также во время хорошо знакомых детям двигательных заданий;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

Важным показателем эффективности физкультурного занятия является двигательная активность, которая может удовлетворить потребность детей в движении.

Список литературы:

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурное занятие с детьми. – М.: Мозайка-Синтез, 2009
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
5. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозайка-Синтез, 2009.
6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2009.