

Типы физкультурных занятий и их организация

Физкультурные занятия являются основной формой воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию, поскольку обучение на занятиях осуществляется систематически, последовательно, что позволяет достичь лучших результатов в формировании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств, а также положительного отношения к физической культуре. Они также обогащают детей знаниями о назначении физических упражнений в укреплении здоровья, воспитании осознанного отношения к правильному выполнению техники движений.

Эффективность занятий по физической культуре в дошкольном учреждении зависит от понимания их особенностей и требований к их организации.

Цель и задачи физкультурных занятий- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, удовлетворение естественной биологической потребности в движении. Обеспечение развития и тренировка всех систем и функций организма ребенка, через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки. Обеспечение возможности демонстрации каждым ребенком своих двигательных умений, создание условий для всестороннего развития детей.

Физкультурное занятие- это основная форма организованного систематического обучения детей, двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия инструктор подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование и размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий в спортивном зале.

Требования к занятиям: каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим (система занятий), важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей, занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей, на занятиях необходимо использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Типы физкультурных занятий

Типы физкультурных занятий	Характеристика и задачи
Учебно- тренировочные	Направлены на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Составляют 50% всех занятий.
Сюжетно-физкультурные	Построены на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» ит.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.
Игровые занятия	Построены на основе различных подвижных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируется интерес к занятиям физическими упражнениями, двигательная самостоятельность и т.д.
Комплексные занятия	Предполагают синтез различных видов деятельности. Решают задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.
Физкультурно-познавательные занятия	Занятия носят комплексный характер. Решают задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка

Тематические физкультурные занятия	Посвящены, как правило, какому-то одному виду спортивных игр или упражнений- катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.
Контрольные занятия	Проводятся 2 раза в год и направлены на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей (основные движения и физические качества).
Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора	Повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют двигательные умения и навыки

Способы организации детей на занятии ФК

Групповой - способ заключается в выполнении упражнений подгруппами по 6-8 детей, каждая из которых осуществляет различные двигательные действия; педагог наблюдает за всеми подгруппами, но непосредственно руководит одной из них. Через определенное время подгруппы меняются местами. Данный способ применяется со старшими дошкольниками, воспитывает самостоятельность и инициативность.

Индивидуальный – способ заключается в одиночном выполнении упражнения каждым ребенком, другие дети наблюдают, оценивают, готовятся к выполнению. Педагогу легко оценить качество выполнения, помочь, обеспечить страховку, предупредить травматизм; однако активность детей снижается, они утомляются от монотонности ожидания, теряется установка на обучение. Применение этого способа должно быть ограничено и должно осуществляться только в виду особых условий: низкая физическая подготовленность, разучивание нового движения, требующего особой координации, индивидуальная страховка детей.

Посменный – способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами по 4-8 человек одновременно, остальные в это время наблюдают, отдыхают, готовятся к выполнению. Смены детей чередуются одна за другой, при этом происходит снижение физической нагрузки. Способ доступен детям с 4 лет.

Поточный - заключается в последовательном (друг за другом) выполнении упражнений детьми, постепенном перемещении от снаряда к снаряду (например: продвижение по гимнастической скамье, прыжки из обруча в обруч и т.д.). Способ дает возможность педагогу увеличить дозировку выполнения. Доступен детям с младшего дошкольного возраста. В спортивном зале физкультурные пособия расположены по периметру, дают возможность применить разновидность поточного способа - поточно-круговой. Он заключается в подборе 6-8 движений динамического (с продвижением вперед) характера, они могут быть постоянными в течении определенного периода, выполняться с увеличением темпа, но при условии, что техникой данных движений хорошо владеют все дети. Применяется со старшими дошкольниками, существенно повышает моторную плотность занятия.

Фронтальный - способ заключается в одновременном выполнении детьми двигательных действий. Применяется на разных этапах обучения, позволяет повысить моторную плотность занятия, доступен с младшего возраста. Педагог имеет возможность руководить всеми детьми одновременно.