

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. Занятие «Туризм» проводится на воздухе, в ближайшей лесу или парке. Оно дает возможность закрепить двигательные навыки и умения, полученные ранее с использованием разных пособий и природного окружения.

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.