
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ З ДОШКІЛЬНИКАМИ

Мета: удосконалювати знання педагогів про сучасні підходи до організації фізкультурних занять з дошкільниками.

В даний час зростає роль дитячого садка у всебічному фізичному розвитку дітей. Це пов'язано з тим, що в останні роки в силу об'єктивних причин помітно збільшується кількість фізично ослаблених дітей. Велика частина батьків і педагогів занепокоєні інтелектуальним розвитком дитини, а фізичному розвитку не приділяють належну увагу. У зв'язку з цим в дитячих садках вводяться додаткові розвиваючі заняття, це і аеробіка, і ритміка та спортивні танці. Все більше і більше з'являється дитячих садків з басейнами. Але все ж, основне навантаження в плані фізичного розвитку дітей в дошкільній організації лягає на фізкультурні заняття, так як вони є однією з основних форм систематичного навчання, виховання та фізичного розвитку дітей в дитячому садку.

Багато сучасних дослідників в галузі фізичного виховання дошкільників працюють над проблемою, як зробити, щоб фізкультурні заняття стали дійсно розвиваючими, цікавими, захоплюючими, пізнавальними. Вони вважають, що традиційна система занять з дітьми недостатньо досконала як за своєю структурою, так і за методикою навчання. Це спонукає інструкторів з фізичного виховання дітей до пошуку нових форм і методів нетрадиційного напрямку роботи з фізичного виховання в дитячому садку.

Вихід з цієї ситуації є – використання альтернативних, нетрадиційних фізкультурних занять у дошкільних організаціях. Все розмаїття у проведенні альтернативних фізкультурних занять допомагає педагогові розвивати у дітей інтерес до фізкультури, підвищити рухову активність дітей і моторну щільність занять.

Сучасні науково-методичні уявлення про альтернативні заняття з фізкультури ґрунтуються на наукових дослідженнях та досвіді практичних працівників. Обґрунтовані певні підходи до структури, змісту, типів занять, визначено критерії оцінки їх ефективності.

Таким чином, альтернативна фізкультура в дитячому віці – це частина системи фізкультурно-оздоровчого комплексу. Альтернативні заняття відрізняються від класичної структури заняття за рахунок використання нових способів організації дітей, нестандартного обладнання, внесення деяких змін у традиційну форму побудови заняття, залишивши незмінним головне:

- на кожному занятті повинні реалізовуватися завдання навчання, виховання і розвитку дитини;
- навчання основним рухам повинне здійснюватися за трьома етапами: навчання, закріплення, вдосконалення;
- зміст і методика проведення повинні сприяти досягненню тренувального ефекту, достатньої моторної щільності та розвитку фізичних якостей.

Отже, пропонуються наступні варіанти проведення альтернативних фізкультурних занять у дитячому садку.

1.Тренувальні заняття

Тренувальні заняття забезпечують можливість багаторазово повторити рух, потренуватися у техніці його виконання. Традиційна структура може бути дещо порушена за рахунок виключення загальнорозвиваючих вправ і збільшений час роботи над основними рухами, елементами спортивних ігор при обов'язковому забезпеченні розумного і правильного фізіологічного навантаження.

Варіанти тренувального заняття:

а) заняття, побудовані на одному русі

Мета даних занять - закріплення певних видів рухів. Особливість: для вправ в основних рухах відбирається тільки один з видів (наприклад, лазіння), і діти вправляються в різних його видах: у повзанні по лавці, в лазінні по гімнастичній стінці, у пролезанні в обруч і т. д. При плануванні такого заняття важливо продумати послідовність вправ, щоб чергувати навантаження на різні групи м'язів.

б) заняття з одним посібником

Вони цікаві вже тим, що у педагога є можливість продемонструвати дітям різноманіття способів використання якого-небудь спортивного предмета в різних видах діяльності (стрибках, бігу, метанні, лазінні, рівновазі). Воно включає в себе різноманітні вправи, що забезпечує розвиток фізичних якостей, рухових умінь, надає позитивний вплив на різні види м'язів і сприяє уяві, фантазії, діти вчаться використовувати один предмет у різних ситуаціях.

Наприклад: заняття з обручем.

Вступна частина – біг та ходьба приставним кроком з обруча в обруч, ЗРВ – з обручем. Основні рухи – стрибки в обруч різними способами, біг змієюю між ними.

Рухливі і малорухливі ігри підбираються також з використанням обруча.

2. Колове тренування

Колове тренування є одним з найбільш ефективних способів підвищення загальної фізичної підготовки дітей старшого, середнього дошкільного віку. Такий спосіб організації дозволяє забезпечити високу моторну щільність, дає можливість дітям проявити творчість і ініціативу, придумуючи самим способи виконання вправ на спортивних знарядях, удосконалюються навички основних рухів, розвиваються навички спільних взаємодій.

Принцип організації даних занять досить простий: вступна і заключна частини проводяться у традиційній формі. Час, відведений для загальнорозвиваючих вправ та основних рухів, організується колове тренування.

Варіанти колового тренування:

а) на занятті використовуються різноманітний інвентар (предмети) і відповідні рухи;

б) підбір різноманітних снарядів чи предметів для однотипних рухів. Наприклад: м'ячі, палиці, мішечки, кільцеброси, літаючі тарілки – для метання; обручі, косички, канат, лавка – для стрибків і т. д.

в) виконання рухів за картками. Наприклад, картки з графічним зображенням певного руху розташовуються по колу. Діти пересуваються по колу, зупиняються і дивляться на картку і, визначають який рух їм належить виконати.

Основна умова – увесь інвентар (предмети) і рухи на картках мають бути добре знайомі дітям, так як це заняття проводиться для закріплення навичок. Слід використовувати безпечні рухи при виконанні дітьми вправ, в основному такі, де взагалі не потрібна страховка.

3. Заняття на спортивних комплексах і тренажерах

Такі заняття допомагають досягти потрібного оздоровчого ефекту за порівняно невеликий період часу. Оздоровча техніка допомагає вирішити і проблему дефіциту простору, оскільки легко поміщається навіть на обмеженій площі. Сучасні тренажери мають привабливий вигляд, регулюються, що дозволяє використовувати їх в роботі з дітьми різної фізичної підготовки і спонукає їх до рухової активності. У ході таких занять значною мірою підвищується емоційний тонус дітей, активізується пізнавальна діяльність, розвивається творча уява.

4. Сюжетно-ігрові заняття

Варіанти сюжетних занять:

а) образно-ігрове;

- б) сюжетно-ігрове;
- в) предметно-образне;
- г) за казками;
- д) за літературними творами.

5. Заняття, побудовані на музично-ритмічних рухах

Вступна частина таких занять складається з різних видів ходьби і бігу під музичний супровід, виконання танцювальних рухів. ЗРВ частіше проводяться у вигляді ритмічної гімнастики. Після неї доцільно провести музичні ігри та танці, закінчивши їх хороводом або повільними танцювальними рухами, щоб знизити навантаження. Ці заняття проводяться не менше двох разів на місяць. Вони служать своєрідним звітом про проведену роботу з навчання дітей музично-ритмічним рухам.

6. Заняття за картками

Після проведення вступної частини і загальнорозвиваючих вправ кожна дитина отримує картку, на якій у вигляді піктограм зображені основні рухи, в яких потрібно повправлятися даній дитині, і вказано послідовність виконання вправ. За сигналом педагога діти вправляються в першому, зображеному на картці вигляді руху, через 2 хвилини переходять до наступного і т. д. На індивідуальних картках може бути зображений і предмет, з яким треба повправлятися дитині.

7. Заняття на вільну творчість

Мета даних занять: виявляти та розвивати творчі рухові здібності дітей у якому-небудь виді спорту; виробляти вміння долати фізичні і психологічні перешкоди; вчити відчувати рух, насолоджуватися їм і отримувати радість і задоволення від нього.

8. Інтегровані заняття

Інтеграція – процес зближення і зв'язку наук. Оскільки у дитячому садку проводиться багато інтелектуальних занять, іноді можна проводити інтегровані заняття: «фізкультура – математика» або «фізкультура – конструювання». Важливо те, що такі заняття не повинні бути частими, і повинні бути дуже добре продумані вихователем і інструктором. В основному, таке заняття можна провести на закріплення матеріалу.

9. Контрольні заняття

Мета занять: визначити рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я кожної дитини та групи в цілому для здійснення індивідуального підходу; виявити здібності та інтереси кожної дитини за його результативності для їх подальшого розвитку.

Варіанти контрольних занять.

- а) заняття проводиться у формі ігрових вправ (підгрупами і всією групою) з використанням образів, сюжетів казок;
- б) заняття у формі змагань та естафет;
- в) заняття за принципом колового тренування;
- в) заняття за інтересами з використанням одного виду руху;
- г) заняття з використанням вільної творчості;
- д) спортивне дозвілля та свята, походи і т. д.

10. Заняття, побудовані на рухливих іграх

Вступна частина такого заняття може бути недовгою, т. к. підготовку організму до навантажень продовжить гра малої рухливості або середньої рухливості. В основну частину можуть бути включені ігри високої рухливості, вдосконалюють види рухів. Заключна частина забезпечує зниження

навантаження.

11. Заняття у формі естафет та змагань

Варіанти:

- а) наявність елементів змагання в ігрових вправах;
- б) наявність елементів естафет в ігрових вправах;
- в) елементи естафет та змагань в процесі всього заняття;
- г) «Веселі старти» – заняття проводиться у формі естафет та змагань;
- д) заняття типу КВК, побудовано у формі естафет та змагань з поділом дітей на команди (подолання перешкод, вихід з проблемних ситуацій).е) змагання по одному виду руху або спорту, наприклад лижі і т. д.

12. Заняття-походи – це тривала спортивна ходьба по заданому маршруту. Ці заняття дозволяють дітям зміцнити своє здоров'я, так як ходьба і біг – універсальні види руху, при яких працюють всі групи м'язів. Відстань, яку діти проходять під час походу – від 1,5 до 3 км, час безперервного руху – від 15 до 25 хвилин, тривалість проміжного привалу – 5-10 хв., великий привал, на якому організуються ігри, змагання та відпочинок перед зворотною дорогою – 30-40 хвилин.

13. Заняття з елементами спортивного орієнтування

проводяться на ділянці дитячого саду. Перед заняттям 2 команди отримують маршрутні листи. На них схематично зображено ділянку, де буде проходити заняття і шлях проходження команд. Після невеликої розминки команди вирушають в дорогу у супроводі вихователя і долають різні перешкоди: перелазять через бар'єри або пролазять крізь них, лазять по гімнастичній драбині, йдуть по колоді і т. д. Закінчують маршрут обидві команди в одному місці, де їх чекає лист або казковий персонаж з пропозицією пограти, провести естафету і т.д.

14. За інтересами

Мета: виявляти інтерес дітей до якогось виду спорту з урахуванням їх можливостей для розвитку потреби у фізичних вправах; розвивати і зміцнювати інтерес і самостійність в організації індивідуальних і групових ігор та ігрових вправ. Діти самостійно і за бажанням обирають улюблені ігри, і за допомогою карток визначають і обирають улюблені спортивні вправи.

15. Корекційні заняття комплекс заходів медичного і психофізіологічного характеру, який спрямований на відновлення індивідуального здоров'я дітей. Корекційне заняття проводиться інструктором з фізичної культури і (або) вихователем з підгрупами дітей при наявності єдиних медичних показань і протипоказань та (або) індивідуально.

На думку, Л. С. Виготського «Щоб дитина була здоровою і щасливою, треба просто задовольняти його потреби». А однією з головних потреб дитини дошкільного віку є потреба в русі. Таким чином, різноманітність у проведенні фізкультурних занять допомагає педагогові розвивати у дітей інтерес до фізкультури, підвищити рухову активність дітей і моторну щільність занять. Рух, навіть найпростіше, дає їжу дитячій фантазії, розвиває творчість, яка є вищим компонентом у структурі особистості. Рухова діяльність сприяє формуванню однією з важливих потреб людини – в здоровому способі життя.