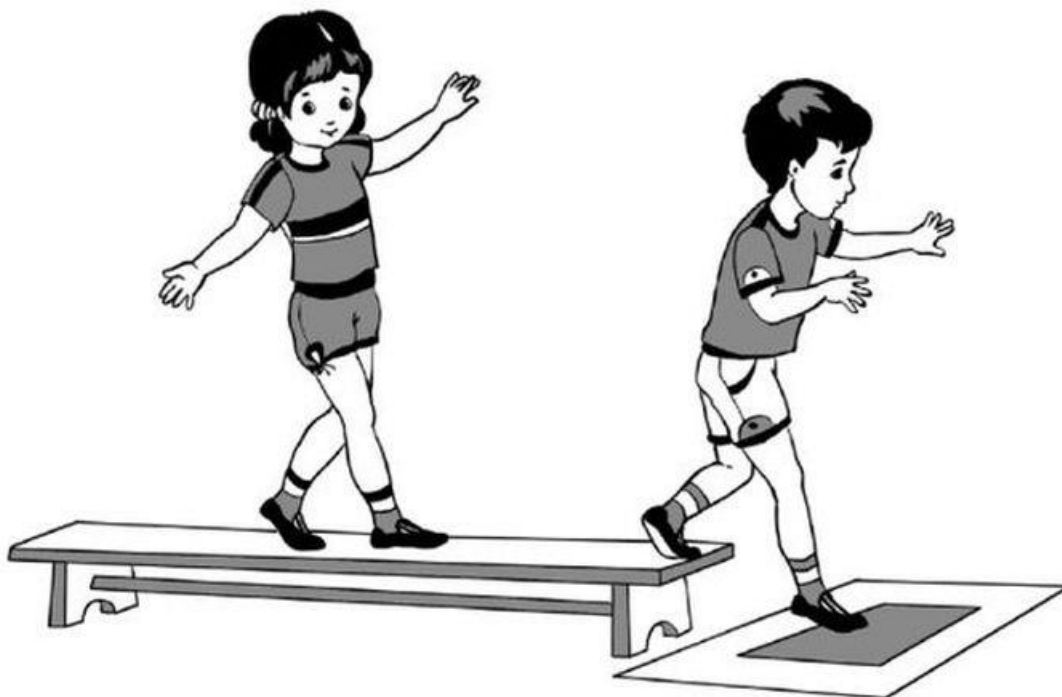


Методические рекомендации (воспитатели) по организации работы по физической культуре в ДОУ

Организованная образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательную активность. В связи с этим при планировании непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с



развитием двигательных способностей детей.

Наряду с рациональной организацией (разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя и т.д.) важны определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующая творчество и инициативу детей. Например, во время НОД можно предоставить детям самостоятельно выбрать любимое пособие и выполнить с ним произвольные движения.

Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. С этой целью воспитателю необходимо широко использовать разные приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями.

Эффективность НОД по физической культуре в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием основных целей, среди которых можно выделить:

- Удовлетворение естественной биологической потребности у ребенка в движении;
- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
- Активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях;
- Формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Занятия по физкультуре в дошкольном учреждении необходимо проводить не менее 3-х раз в неделю (СанПиН). Продолжительность НОД для детей 2-3 лет – 15 мин., 3-4 лет – 15-20 мин., 4-5 лет – 20-25 мин., 5-6 лет – 25-30 мин., 6-7 лет – 30-35 мин. Одно занятие в неделю для детей 5-7 лет обязательно проводится на свежем воздухе и включает в себя подвижные игры и игровые упражнения (динамический час). В теплое время года большую часть занятий следует проводить на свежем воздухе.

Для обеспечения оптимальной моторной плотности НОД по физической культуре необходимо следующее:

- Определить объем физической нагрузки для детей данного возраста и распределить ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности;
- Предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение физкультурного оборудования и пособий, санитарно-гигиенические требования, следить за наличием соответствующей одежды и обуви;
- Продумать задачи и программное содержание в соответствии с основными принципами обучения и воспитания;
- Давать ясное, лаконичное объяснение заданий, четко показывать упражнения;
- Продумать музыкальное сопровождение, которое должно сочетаться с движениями и создавать положительный эмоциональный настрой у детей;
- Использовать разные способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, круговую тренировку;
- Во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание. Предусмотреть название 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, свободный темп).

- Стремиться осуществлять дифференцированный подход в основных видах движений и игровых упражнениях.
- При изучении сложного материала следует создать целостное представление обо всем двигательном акте и выполнить упражнение в общих чертах. При этом необходим четкий показ в определенном темпе. Далее важно отработать технику выполнения каждого элемента движения и развить у детей чувство самоконтроля за свою двигательную активность.
- С целью закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков и умений предоставлять детям возможность самостоятельно воспроизводить упражнения.
- Обращать особое внимание на создание высокой вариативности педагогических условий, что способствует более эффективной реализации двигательной активности детей (за счет новизны упражнений, внесения новых пособий и предметов, постепенного усложнения двигательных задач).
- Активизировать мыслительную деятельность каждого ребенка. Для этого следует использовать пространственную терминологию, предоставлять ребенку самостоятельный выбор способа выполнения действий, задавать наводящие вопросы, создавать поисковые ситуации и т.д.
- Создавать специальные ситуации для проявления волевых качеств ребенка, решительности, смелости, находчивости.