

Спортивные виды физических занятий в дошкольном учреждении.



НТ-105 ПСДО-ОЗО ФПО

Чусовитина Ирина
Федоровна

Содержание:

1. Введение;
2. Характеристика спортивных упражнений;
3. Место спортивных упражнений в режиме дня;
4. Формы занятий физических упражнений с дошкольниками;
 - К урочным формам относятся;
 - К неурочным формам относятся;

Введение:

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово «**физическое**» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово «**упражнение**» обозначает направленную повторяемость действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В целях всестороннего развития детей дошкольного возраста применяются следующие спортивные виды физических упражнений: ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате и плавание. Эти движения носят циклический характер и способствуют развитию костной системы, укреплению основных групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия. Катание на велосипеде, коньках развивают вестибулярную устойчивость.

Свежий воздух, вода, солнце благотворно влияют на организм, усиливают обмен веществ и содействуют закаливанию. Во время занятий на свежем воздухе, при различной температуре воздуха в соответствующей одежде у ребенка повышаются защитные силы организма и обменные процессы в нем.

Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении.

У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности.

Занятия, на улице, вызывают у детей положительные эмоции, пробуждают эстетические чувства, воспитывают любовь к природе.

Умение обращаться с физкультурным инвентарем, приучает детей к аккуратности, бережливости, трудолюбию.

МЕСТО СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

Занятия спортивными упражнениями проводятся во время утреннего и вечернего пребывания детей на свежем воздухе со всей группой одновременно, небольшими группами, индивидуально. Некоторыми видами движений дети могут заниматься самостоятельно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии.

На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Успешность решения задач физической культуры дошкольников возможна лишь при условии привлечения детей к занятиям физическими упражнениями в различных формах, что обеспечивает наибольший педагогический и оздоровительный эффект.

Разнообразные формы занятий обладают не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одна и та же форма может быть представлена в разных классификациях в зависимости от классификационного признака.

В практике образования дошкольников целесообразно деление этих форм по признаку организации обучения и воспитания. В соответствии с этим признаком ФОРМЫ могут быть урочными и неурочными.

К урочным формам относятся:

- физкультурные занятия;
- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).

К неурочным формам относятся:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения и подвижные игры между занятиями, физические упражнения и подвижные игры на прогулке, упражнения после дневного сна);
- физкультурно-массовые мероприятия (физкультурные досуги, физкультурные праздники);
- индивидуальные занятия;
- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе, самостоятельные занятия на прогулке, домашние задания).

Основными признаками урочных форм организации занятий, примером которых служит физкультурное занятие, являются: наличие квалифицированного педагогического руководства; определяемое программой содержание занятий с установкой на решение системы преемственных педагогических задач; обоснованная структура и четко ограниченные временные рамки; оценка результатов деятельности; систематичность проведения занятий по стабильному расписанию; относительно стабильный и однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся.

Неурочные формы организации занятий не обладают всеми этими признаками и не могут полностью решать задачи образования дошкольников в области физической культуры.

Особой формой организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении является День здоровья. В День здоровья отменяются все обучающие занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется. В теплое время года все мероприятия проводятся на улице.

Основной формой организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками является физкультурное занятие. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием.



Физическое воспитание предусматривает поддержание у ребенка бодрого, жизнерадостного настроения, совершенствование всех функций организма, формирование основ физической культуры при выполнении физических упражнений, в подвижных играх и в повседневной жизни. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни.









Спасибо за внимание.

The background is a light blue gradient with several overlapping, wavy, semi-transparent lines that create a sense of motion and depth. The lines are composed of many thin, parallel lines that curve and flow across the frame.