

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Занятие физической культурой

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

#### А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; arshch@mail.ru

*Продолжение.* Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1, 2.

**Аннотация.** Статья посвящена основной форме занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста. Описываются требования к занятию физической культурой и методы организации деятельности дошкольников. Представлены характеристики подготовительной, основной и заключительной частей занятий (закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок, задачи, содержание, продолжительность).

**Ключевые слова:** занятие физической культурой, требования, структура, методы организации детей.

**П**од формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации образовательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия педагога и детей, а также соответствующими условиями занятий [9].

Основной формой является занятие физической культурой. Это подтверждается тем, что в дошкольной образовательной организации (ДОО) оно:

- есть массовая форма организации систематических занятий детей физическими упражнениями;
- проводится в соответствии с основной образовательной программой, рассчитанной на четырехлетний срок обучения;

- осуществляется под руководством инструктора по физической культуре (воспитателя) с учетом возрастано-половых и индивидуальных особенностей детей;
- способствует целенаправленному развитию физических и интеллектуальных способностей дошкольников.

В ДОО к проведению занятия физической культурой предъявляются следующие **требования** [1]:

1. *Четкость постановки целей и задач.* На занятии решаются задачи из познавательной, эмоционально-ценностной и психомоторной областей [2]. Педагог обеспечивает развитие (тренировку) двигательных способностей, упражнение психических процессов, обучение двигательным знаниям, умениям и навыкам, воспитание личностных качеств детей (мировоззрение, интересы, желания и др.). Формулировки задач занятия должны:

- быть конкретными, лаконичными и немногочисленными (не более 2–3);
- учитывать состав детей, их возраст, физическое развитие и подготовленность;
- обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими;
- соответствовать целевым ориентирам ФГОС ДО.

2. *Соответствие содержания занятия (физических упражнений) [8] основной образовательной программе и характеру поставленных задач.* Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. *Целесообразный отбор методов физического воспитания.* Разумное сочетание общепедагогических и специфических методов [5, 6].

4. *Взаимосвязь занятий.* Педагогические задачи, содержание, объем и интенсивность нагрузок каждого занятия определяются с учетом предыдущих и последующих занятий.

5. *Сочетание различных методов организации деятельности детей на занятии.* В зависимости от решаемых задач используются фронтальный, групповой, поточный и индивидуальный методы.

6. *Постоянное видоизменение содержания занятия.* Разнообразие содержания и процессуального обеспечения занятия способствует формированию интереса у детей к физическим упражнениям и побуждает их к активной деятельности.

7. *Обеспечение безопасности занятия.* Неправильная организация образовательного процесса может привести к различным травмам детей (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.).

8. *Постоянный контроль за ходом и результатами деятельности детей.* На каждом занятии обеспечивается оперативное управление деятельностью воспитанников. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки.

## **Структура занятия физической культурой**

**Подготовительная часть** (фаза вработывания: организм ребенка преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности органов и систем).

### Задачи:

- обеспечение первоначальной организации дошкольников и их психического настроя на занятие;
- привлечение и направление внимания детей на выполнение физических упражнений;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

**Содержание:** выполнение несложных строевых упражнений, разнообразных видов ходьбы, бега, ползания.

Общая продолжительность составляет 10–20% общего времени занятия.

**Основная часть** (фаза устойчивой работоспособности: достигнутый уровень функциональной работоспособности сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения).

### Задачи:

- обучение выполнению физических упражнений (разучивание новых умений, закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков) [3, 4];
- развитие физических качеств [7] (вначале выполняются упражнения, требующие проявления скоростных и координационных способностей, а в конце – упражнения, связанные с силой и выносливостью).

### Содержание:

- комплекс общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами для развития основных групп мышц выполняется по принципу сверху вниз, от центра к периферии (рис. 1);
- циклические упражнения (в основном беговые упражнения по периметру зала) позволяют увеличить нагрузку, а педагогу – подготовить оборудование и инвентарь для выполнения основных видов движений;
- разучивание, совершенствование или закрепление техники выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание, лазанье);
- подвижная игра или игровое задание на основе вида движения, разучиваемого на предыдущей неделе.

Продолжительность основной части составляет 70–80% общего времени занятия.

**Заключительная часть** (фаза истощения или утомления: по мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма работоспособность детей постепенно снижается).

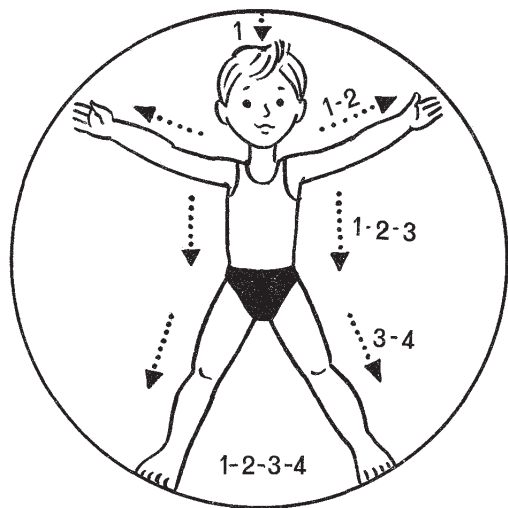


Рис. 1. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов с оценкой педагогом результатов деятельности детей.

Содержание:

- медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление;
- успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание. Длительность заключительной части составляет 3–5 мин.

Основополагающим при **планировании** содержания физкультурных занятий является **принцип цикличности** [6]:

1) микроциклы (неделя), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

2) мезоциклы (месяц), включающие в себя четыре микроцикла, в которых прежде всего чередуется выполнение основных видов движений и связанных с ними подвижных игр;

3) макроциклы (год), включающие в себя мезоциклы физического воспитания детей в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.

Планируя занятия, следует стремиться разнообразить упражнения, включая новые упражнения или упражнения с элементами новизны:

- изменение исходного положения (стоя, сидя, на коленях, лежа);
- выполнение упражнений в разных направлениях и плоскостях, с увеличением амплитуды;
- выполнение упражнений под счет, под музыкальное сопровождение, самостоятельно без счета;
- использование разнообразного спортивного инвентаря и оборудования;
- применение различных построений и перестроений.

## Методы организации деятельности детей на занятии

**Фронтальный метод** характеризуется выполнением всей группой одного и того же физического упражнения независимо от построения детей (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг) по показу или указанию педагога (рис. 2).

Этот метод широко используется во всех частях занятия и обеспечивает высокую моторную плотность (можно успеть сделать больше физических упражнений).

Фронтальный метод успешно применяется при управлении двигательной деятельностью детей, не требующей страховки, например:

- выполнение различных видов ходьбы и бега в подготовительной части занятия;
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- при разучивании и совершенствовании техники простых видов движения (прыжки в длину с места, передача мяча в парах).

Важным является правильное расположение детей: чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, – воспитанников.



б) построение в колонне

Рис. 2. Варианты выполнения детьми физических упражнений фронтальным методом

**Групповой метод** предусматривает одновременное использование в нескольких группах разных заданий инструктора по физической культуре. Преимуществом этого метода является выполнение детьми физических упражнений с учетом пола, уровня подготовленности, двигательной активности и других признаков (рис. 3).

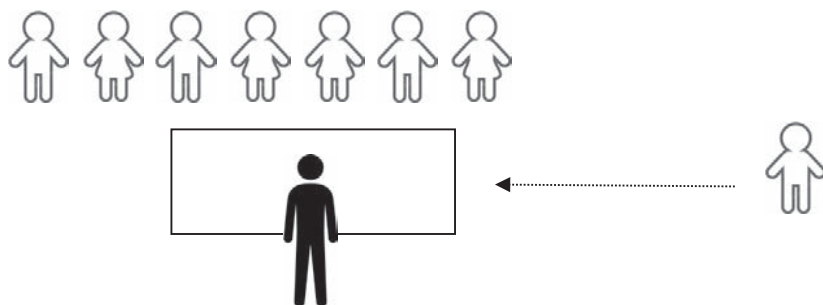


Рис. 3. Вариант разделения детей с учетом пола при выполнении физических упражнений групповым методом

Групповой метод требует от инструктора по физической культуре повышенного внимания, так как он не в состоянии видеть одновременно всех детей. Он находится рядом с теми воспитанниками, которые наименее подготовлены или выполняют наиболее сложное физическое упражнение. В практике дошкольного образования помощником инструктору в этом случае является воспитатель или музыкальный руководитель.

**Поточный метод** предусматривает последовательное выполнение детьми одного и того же физического упражнения (например, прыжок в длину с разбега или ходьба по гимнастической скамейке; рис. 4).

а) выполнение прыжка в длину с разбега



б) ходьба по гимнастической скамейке

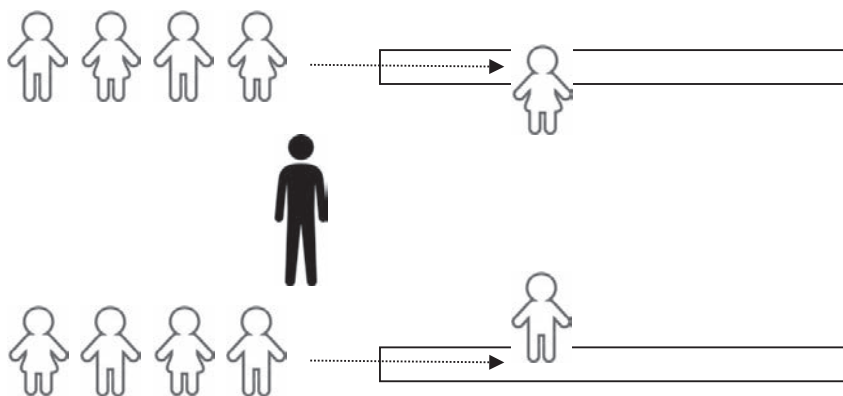


Рис. 4. Варианты выполнения физических упражнений поточным методом

Этот метод позволяет осуществлять эффективную страховку детей, однако снижает общую моторную плотность занятия.

К разновидности поточного метода можно отнести *круговой метод* [6], когда физические упражнения выполняют на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или уличной площадки. Упражнения подбираются с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от одного до трех раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями» (рис. 5).

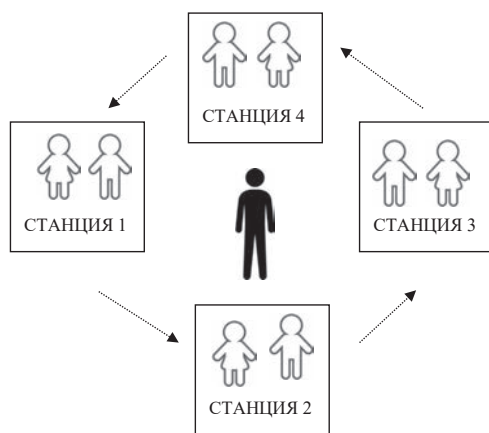


Рис. 5. Круговой метод

**Индивидуальный метод** заключается в том, что детям предлагают индивидуальные задания, которые они выполняют самостоятельно. Как правило, такие задания предназначены для ребенка, который отличается от основного состава группы по подготовленности, особенностям и способностям, состоянию здоровья.

Данный метод помогает контролировать физическую нагрузку, однако требует от инструктора повышенной внимательности и знания особенностей каждого ребенка.

Таким образом, занятие физической культурой, решая задачи обучения и развития детей, является основой всех форм занятий физическими упражнениями [9] в ДОО.

*(Продолжение следует.)*

## **Источники**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. 2019. № 7.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 3.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. 2020. № 2.

## **Encyclopedia of physical culture of the child. Physical education**

**A. Shcherbak**

**Abstract.** The article is devoted to the main form of exercise by children of preschool age. The requirements for physical education and methods of organizing the activities of children are described. The characteristics of the preparatory, main and final part of the classes are presented (regularities of changing the organism's health under the influence of physical activity, tasks, content, duration).

**Keywords:** physical education, requirements, structure, methods of organizing children.

