

Описание занятия (урока)

«Хотим стать чемпионами, со спортом дружить,
чтоб ловкими смелыми и сильными быть».

Сиринова Светлана Юрьевна,
канд. в мастера спорта по художественной гимнастике,
инструктор по физической культуре МДОУ № 63 г. Екатеринбург

Актуальность применения предлагаемой методики работы инструктора по физической культуре в детском саду обусловлена имеющимися тенденциями в российском образовании как общественном институте. Это связывается, прежде всего, с необходимостью воспитания подрастающего поколения, готового и способного заботиться о своем здоровье, совершенствовать свои физические качества, а также выстраивать взаимоотношения с другими людьми на позициях позитивных социальных взаимодействий.

Осознавая потребность общества и государства в физически подготовленных гражданах, способных повышать престиж страны на мировой арене, как через участие в соревнованиях, так и через популяризацию здорового образа жизни, а также учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, мы считаем возможным обратиться к решению следующих целей и задач в нашей практике.

Цель методики: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи: формировать представления о своем теле и о здоровом образе жизни; совершенствовать двигательные навыки; воспитывать потребность в движении и физическом самосовершенствовании на основе «мышечной радости»; использовать разнообразные средства повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и в самостоятельной деятельности.

Инновационность методики. В настоящее время инструктору по физической культуре предоставлены большие возможности в варьировании программного материала по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Традиционно в детском саду широко используются игровые методики, включающие подвижные и народные игры, и комплексы упражнений для развития и формирования правильного дыхания, координации движений, выносливости, ловкости и других элементарных физических качеств.

Однако анализ и обобщение практического опыта показывает, что данные средства не решают задач воспитания физической культуры как составляющей культуры вообще, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

С одной стороны это связано с тем, что инструкторы физической культуры в большинстве случаев работают в отсутствие спортивного зала в детских садах типовой постройки, не обеспечены в полной мере техническими средствами обучения и новыми видами спортивного инвентаря; недостаточно конкретных методических разработок, примерного музыкального сопровождения к занятиям. С другой стороны, инструкторы в ДОУ имеют слабую профессиональную подготовку к проведению занятий физической культурой, недостаточный опыт собственной спортивной карьеры. Мы считаем, что с детьми дошкольного возраста необходимо работать ответственно и профессионально, ведь из всех детских возрастных групп – дошкольный возраст оказывается одним из наиболее продуктивных для развития двигательных способностей.

В систему физического образования МДОУ № 63 г. Екатеринбурга, начиная с 2004 года, **введены и успешно реализуются инновационные занятия с элементами**

хореографии, акробатики, художественной и танцевально-игровой гимнастики, методика которых направлена на всестороннее развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трёх лет до семи лет.

На основе анализа программ физического воспитания для ДООУ с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, а также осознавая мощный потенциал гимнастики в развитии детей 3-6 лет, реализуемая нами система физического воспитания включает такие физические упражнения, которые оправданы как с точки зрения физиологической и функциональной, так и образовательной и эстетической. В этом плане танцевальные и ритмические упражнения, элементы гимнастики и акробатики будут способствовать формированию у детей правильной осанки, красивой походки, силы, скоростно-силовых качеств, развитию ритmicности и координации движений.

В отличие от традиционной методики, включающей широкий набор физических средств, мы особый упор делаем на систематическое применение гимнастических средств и упражнений на занятиях с детьми дошкольного возраста.

Одной из положительных сторон гимнастики является обеспечение гармоничного развития организма детей. Различные гимнастические упражнения формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Занятия гимнастикой одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство. Воздействие данных упражнений на организм ребёнка складывается благоприятно еще и потому что они проводятся под специально подобранное музыкальное сопровождение.

Основные идеи, подходы, принципы методики базируются на работах Г.А. Бобровой, Е.Г. Сайкиной, Т.Т. Роттерс, Ж.Е. Фирилевой. Применение данной методики направлено на повышение физической подготовленности развитие морально-нравственных качеств дошкольников с помощью средств гимнастики, что доказано не только теорией, но и подтверждено практикой.

Мы считаем, что очень важно задействовать в занятиях по физической культуре с дошкольниками хореографические и акробатические упражнения. Элементы хореографии используем в начале занятия в качестве подготовки к более сложным упражнениям. К старшей группе детского сада дети уже владеют основными позициями ног и рук, имеют представление о более сложных хореографических элементах, что позволяет нам формировать навыки двигательной импровизации, выполнять упражнения красиво, технично и правильно. Поскольку подвижность в суставах у детей дошкольного возраста повышена, они легко и с удовольствием усваивают упражнения на гибкость, но всегда следует помнить об ограничениях для некоторых детей, которые предписываются медиками, поэтому, прежде чем приступить к занятиям обязательно следует познакомиться с медицинскими картами каждого ребёнка.

Конечно, под акробатическими элементами подразумеваются, прежде всего, такие упражнения на гибкость как «корзиночка», «кошечка», «лягушка» и т.п., но не нужно забывать о том, что развивать гибкость в верхних отделах позвоночника и в плечевом поясе следует в сочетании с упражнениями на укрепление мышц живота и спины. Детей старшей и подготовительной групп, не имеющих медицинских ограничений, с согласия родителей, обучаем более сложным акробатическим упражнениям: стойке на лопатках, мосту, кувырку вперёд, назад через плечо. Упражнения статического и динамического характеров чередуем, что позволяет уменьшить утомляемость, и повышает интерес к занятиям.

Гимнастика имеет тесную связь с музыкой. Музыка создаёт более яркое представление о характере движения, чем слово, и тоньше дифференцирует его эмоциональные нюансы. На занятиях используются современные детские записи с текстом и инструментальная музыка. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять

предполагаемые упражнения. Музыкальное сопровождение по темпу и характеру должно соответствовать упражнениям. При проведении занятий под музыку, у дошкольников воспитываются следующие музыкально – двигательные умения: начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки, понимать её содержание и самостоятельно отвечать на музыку движением, двигаясь в музыкальном ритме и темпе, импровизировать с образами.

Благодаря использованию на занятиях гимнастики у детей развиваются: ритмичность, лёгкость, пластичность. Формируется правильная осанка, красивая походка, воспитываются эстетические понятия, культура движений. Средствами гимнастики мы также развиваем такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, координация и ловкость.

В целом предлагаемая методика базируется на хорошо известных принципах педагогики и методики дошкольного образования и включает новые подходы в работе с детьми, что подробно представлено в описании хода занятия.

Целевая аудитория: девочки и мальчики дошкольного возраста 6-7 лет (подготовительная к школе группа ДОУ).

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование и средства обучения: ковровое покрытие, музыкальный центр.

Время проведения: 30 минут.

Цель занятия: овладение дошкольниками элементами гимнастики.

Задачи: совершенствовать технику ранее изученных акробатических и хореографических упражнений; познакомить с техникой выполнения кувырка вперёд поточным способом; формировать навыки двигательной импровизации, выполнять упражнения красиво, технично и правильно; воспитывать интерес и потребность к регулярным занятиям гимнастикой.

Ход занятия.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Вводная часть	5 мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении: разные виды ходьбы и бега.	4 мин	Под музыку, каждое упражнение выполняется по 20 сек
3.	Перестроение через центр в колонну по два	30 сек	С поворотом налево в две шеренги, разомкнуться на вытянутые руки
II.	Основная часть	20 мин	Фоном звучит инструментальная музыка
1.	И.п. – о.с., круговые движения плечами	10 раз	И.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка. Спина прямая, плечи отводить как можно дальше назад
2.	И.п. – о.с., руки на пояс, 1 – подняться на носки, 2 – опуститься на сплошную стопу, выгнуть спину	5 раз	1 – расправить плечи, 2 – наклонить голову вниз, локти направить вперёд
3.	И.п. – о.с. 1- подняться на носки, руки вверх, 2,3 – опускать поочередно кисти, локти, 4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину	5 раз	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться
4.	И.п. – первая позиция ног,	6 раз	И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки

	подготовительная рук, 1 – полуприсед, руки вперёд, 2 – ноги выпрямить, руки вверх, 3 – полуприсед, руки в стороны, 4 – и.п.		опущены полукругом вниз. Кисти повёрнуты друг к другу 1 – локти немного опережают кисти, 2 – руки слегка согнуты, кисти повёрнуты друг к другу, плечи опущены, 3 – спина прямая, движение выполняется плавно
5.	И.п. – о.с. 1 – полуприсед, правая рука в сторону, 2 – и.п. 3 – то же с левой рукой, 4 – и.п.	8 раз	Выполнять волнообразные движения руками
6.	И.п. – о.с., руки в стороны, поочерёдные волнообразные движения	8 раз	Движение выполняется плавно, помогая корпусом
7.	И.п. – вторая позиция ног, руки на пояс, 1 – полуприсед, 2 – выпрямить ноги, правую на носок, 3 – 1 4 – 2, левую на носок	4 раза	И.п. – пятки врозь на расстоянии стопы, носки врозь, 1 – колени развести в стороны, 2,4 – колено вытянутой ноги повёрнуто вверх
8.	И.п. – вторая позиция ног, руки вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.	4 раза	Наклон выполнять чётко в сторону, руки как можно ближе друг к другу
9.	И.п. – о.с., руки на пояс, 1 – согнуть правую ногу в колени, поставить на носок, 2 – и.п. 3 – 1, другой ногой 4 – и.п.	8 раз	Спина прямая, пятка как можно выше от пола
10.	И.п. – о.с., руки на пояс, 1 – полуприсед с подъёмом на носки, 2 – и.п.	8 раз	Спина прямая, пятки как можно выше от пола
11.	И.п. – упор сидя, ноги вперёд, 1 – вытянуть стопы вперёд, 2 – стопы на себя, 3 – стопы в стороны, 4 – 2	5 раз	Спина прямая, руки за спиной, плечи вниз, ноги натянуты, пятки вместе
12.	И.п. – упор сидя, 1 – согнуть ноги, 2 – выпрямить ноги вверх, 3 – 1, 4 – и.п.	5 раз	1 – ноги ставить на носки, 2 – выпрямлять колени
13.	И.п. – упор сидя, 1- согнуть ноги,	20 сек	«Уголок» Ноги натянуты, не касаются пола

	2 – ноги выпрямить вверх, руки вперёд, держать, 3 – 1, 4 – и.п.		
14.	И.п. – упор сидя, 1 – наклон вперёд, 2 – и.п., 3 – прогнуться, 4 – и.п.	5 раз	1 – стараться животом коснуться ног, ноги прямые, 3 – руки за спиной, головой тянуться к полу
15.	И.п. – упор сидя, 1 – согнуть ноги, 2 – выпрямить вверх, 3 – ноги врозь, 4 – 2, 5 – согнуть ноги, 6 – и.п.	8 раз	3 – ноги натянуты, колени повернуты наружу
16.	И.п. – упор на предплечья	20 сек	«Велосипед», стопы на себя
17.	И.п. – упор сидя, ноги врозь, руки вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.	4 раза	Спина прямая, плечи вниз, 1,3 – наклон выполнять точно в сторону, спина прямая
18.	И.п. – упор сидя, ноги врозь, руки вверх, 1 – круговое движение туловища справа налево, 2 – левая рука в упор, 3 – прогнуться, 4 – и.п., 5,6,7,8 – то же в другую сторону	4 раза	И.п. – спина прямая, 1 – грудью тянуться к полу, 2 – максимально прогнуться, рука и голова тянуться назад
19.	И.п. – упор сидя, ноги врозь, руки вверх, 1- наклон вперёд, держать	20 сек	Ноги натянуты, руками тянуться вперёд, стараться прижать туловище к полу
20.	И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, 1 – выпрямить руки, прогнуться, 2 – и.п.	8 раз	Ладони на полу на уровне плеч, 1 – лопатки соединены, голова назад
21.	И.п. – упор на коленях, 1 – прогнуться, 2 – и.п.	8 раз	«Кошечка» 1 – лопатки соединены, голова назад
22.	И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, 1 – выпрямить руки, прогнуться, 2 – согнуть ноги, держать	30 сек	«Лягушка», ногами стараться коснуться головы
23.	И.п. – лёжа на животе, руками держаться за голеностопы, 1 – вытянуть руки и ноги вверх, прогнуться, держать,	20 сек	«Корзинка», голова назад, руки и ноги тянуть одновременно вверх

	2 – и.п.		
24.	«Мост» из положения лёжа	3 раза по 5 сек	Ноги и руки стараться выпрямить
25.	«Мост» из положения стоя	2 раза	Ноги врозь, руки прямые вверх, в наклоне – руками тянуться к ногам. Данное упражнение выполняется индивидуально, только с подготовленными детьми.
26.	И.п. – упор присев, 1 – сгруппироваться, 2 – перекаат на спину, 3 – 1, 4 – и.п.	8 раз	Держать ноги вместе, сохранять группировку
27.	И.п. – упор присев, 1 – сгруппироваться, 2 – перекаат на спину, ноги выпрямить, 3 – 1, 4 – и.п.	8 раз	2 – ноги натянуты, стараться коснуться пола за головой
28.	И.п. – упор присев, 1 – наклон вперёд, выпрямить ноги, 2 – и.п.	8 раз	Руки на полу, рядом с ногами, 1 – стараться выпрямить ноги до конца
29.	И.п. – упор присев, 1 – стойка на лопатках, 2 – и.п.	3 раза по 5 сек	Ноги натянуты, вверх, руками держать спину
30.	И.п. – упор присев, 1 – стойка на лопатках, 2 – кувырок через плечо в полушпагат	4 раза	2 – нога назад, за себя
31.	И.п. – о.с. 1 – шаг правой, руки в стороны, 2 – переднее равновесие, держать, 3 – и.п. 4,5,6 – то же с другой ноги	4 раза по 3 сек	«Ласточка», Шаг с носка выворотно, спина прямая, ноги натянуты
32.	И.п. – о.с. на гимнастической скамейке, 1 – наклон вперёд, держать, 2 – и.п.	20 сек	Ноги прямые, наклон выполнять как можно ниже
33.	Показ кувырка вперёд из упора присев в упор присев	2 раза	Выполняет инструктор, дети смотрят, сидя на скамейке
34.	Перестроение	30 сек	В две колонны, напротив гимнастических матов
35.	И.п. – о.с., кувырок вперёд	3 раза	Выполняется поочередно, со страховкой
36.	Перестроение, показ кувырка вперёд поточным способом	30 сек	В колонну по одному, инструктор демонстрирует два кувырка подряд поточным способом, даёт методические указания
38.	И.п. – о.с., два кувырка подряд поточно	2 раза	Выполняется поочередно, со страховкой
III.	Заключительная часть	5 мин	
1.	Построение	20 сек	В круг

2.	Подвижная игра	3 мин	«Рыбак и рыбки», на развитие прыгучести
3.	Игра на внимание	1 мин	«Капитаны»
4.	Подведение итогов	20 сек	
5.	Завершение занятия	20 сек	Поклон для мальчиков, реверанс для девочек, выход из зала в колонну по одному

Достигнутые результаты Выступая на районных и городских соревнованиях, дети МДОУ № 63 ежегодно занимают призовые места, являются дипломантами фестивалей.

Многолетние наблюдения и обобщение сведений показывают, что среди воспитанников МДОУ около 35% занимаются в спортивных секциях и школах по рекомендации инструктора по физической культуре, показывая стойкую положительную динамику в физическом развитии и значительные спортивные достижения.

Родителями выпускников отмечается высокий уровень подготовки детей, умение педагогов видеть в каждом ребенке личность и развивать в нем индивидуальные способности, внимательное и доброжелательное отношение к детям, родителям.

Таким образом, представленные результаты работы свидетельствуют об эффективности педагогического опыта, его направленности на своевременное и качественное решение задач физического развития детей дошкольного возраста.