

## 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.