

Организация ООД по физической культуре в ДОУ в рамках ФГОС

При организации непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ педагогу необходимо помнить, что детям больше нужен пример для подражания, чем критика. Поэтому методически грамотный подбор и применение приемов и методов НОД требует от организатора процесса обучения базовых знаний теории и методики работы и своевременное их применение, с мотивацией воспитанников к верному технико-тактическому выполнению заданий, создающему здоровьесберегающее образовательное поле. Педагогический процесс, в рамках ФГОС, строится на основе использования разносторонних и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей. Но любая образовательная технология состоит из трех частей: концептуальной, содержательной и процессуальной.

Концептуальная часть – это научная база технологии, т.е. психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент.

Содержательная часть – это общие, конкретные цели и содержание учебного материала.

Процессуальная часть – совокупность форм и методов учебной деятельности детей, методов и форм работы педагога, деятельности педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика обучающего процесса.

Время не стоит на месте. Инновационные процессы в системе ФГОС затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, в ракурсе начальной ступени раскрытия кондиционных способностей ребёнка - как потенциального школьника.

В этих изменяющихся условиях, педагогу дошкольного образования, необходимо уметь ориентироваться в многообразии интегративных подходов к развитию детей, в широком спектре современных педагогических технологий. А пуще всего надо уметь уверенно апеллировать классическими базовыми технико-тактическими приёмами организации НОД по физической культуре.

В рамках рассмотрения ведущей деятельности детей в возрастных периодах приходящихся на дошкольное пребывание, выделяется период - от 1 года до 3 лет, когда превалирует предметная деятельность, с целью усвоения способов деятельности с предметами. Примером, в рамках НОД, по физической культуре, это можно рассмотреть, как умение ребенка прыгнуть с кубика, или напрыгнуть на него, ползти по гимнастической скамейке, или пройти по ней на носках, поймать мяч или попасть им в цель и т.п.

В возрастной период от 3 до 7 лет ведущей деятельностью является игра, с целью освоения социальных норм, взаимоотношений между людьми. Например, работа с мячом в паре, эстафетные состязания и т.п.

Организуя, подготавливая и настраивая детей действием к освоению задач НОД в ДОУ всегда являлась утренняя гигиеническая гимнастика. Какой бы комплекс УГГ не был бы выбран педагогом, надо помнить о том, что неизменны принципы:

- доступности,
- поэтапности перехода нагрузки от одной группы мышц к другой,
- исключения упражнений, включенных в группу риска для здоровья,
- временного ограничения (3-7 мин.), способствующего достижению состояния бодрости.

Правильная организация НОД по физической культуре, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников даст положительную амплификацию развития – максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развертывания разнообразных видов деятельности, а также общения дошкольников со сверстниками и взрослыми. При этом необходима вариативность и разнообразие форм дошкольного образования.

Как критерий оценки грамотно структурированного процесса НОД по физической культуре может служить педагогическая диагностика, в процессе которой ведется оценка

индивидуального развития дошкольников, связанная с определением эффективности педагогических воздействий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Конечно успешность работы, согласно требованиям ФГОС, гарантируется созданными условиями образования: разработкой специальных образовательных программ, методов и средств обучения, учебных пособий, дидактических и наглядных материалов, обеспечение техническими средствами обучения коллективного и индивидуального пользования (включая специальные), средствами коммуникации и связи, адаптация образовательных учреждений и прилегающих к ним территорий для свободного доступа всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также педагогические, психолого-педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, обеспечивающие адаптивную среду образования и без барьерную среду жизнедеятельности.

Образовательные программы по физической культуре в ДОУ служат организации развивающего обучения, где исходной точкой является базовый компонент содержания. Выделение базового компонента, в социальном плане, позволяет удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной кондиционности и состояния здоровья дошкольников. Он является основой для накопления и обогащения физического и духовного потенциала общества, создает предпосылки для развития системы непрерывного физкультурного образования. Только на основе базового компонента можно определять степень сформированности привычек здорового образа жизни, уровень физической культуры детей, проживающих в различных регионах страны. Другая, дифференцированная (вариативная) часть содержания физического воспитания обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных условий, специализации педагога и интересов дошкольников.

Дошкольное образование призвано обеспечить благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического развития личности каждого ребенка. Поэтому, структура НОД в ДОУ, должна базироваться на здоровьесберегающих и здоровьесформирующих составляющих.

Физическое развитие, как база социальной культуры, включает в себя приобретение двигательных умений и навыков, связанных с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости; прыгучести и выносливости, силы и ловкости, способствующих правильному формированию всех систем организма, а в частности опорно-двигательной системы. Укрепляется крупная и мелкая моторика обеих рук, что способствует более точным двигательным действиям, не наносящим ущерба организму ребенка, выполнением основных движений в овладении техники физических упражнений и тактики подвижных игр.

Соблюдение грамотно составленной структуры НОД ведет к становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, мотивированию к ценностному здоровому образу жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.)

Целесообразным является применение в ходе непосредственной образовательной деятельности таких здоровьесохраняющих приёмов как дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой (дыхание на сопротивление, для укрепления дыхательной мускулатуры), дыхание по Бутейко (частое дыхание, для обогащения кислородом тканей мозга); элементы терапевтического массажа Су-Джок (активация жизненно важных центров организма путём точечного надавливания); пальчиковая гимнастика (становление мелкой моторики за счет координационных упражнений для пальцев рук); гимнастика для снятия напряжения с глаз (активация внимания); комплекс статического стрейчинга (концентрация внимания при растяжении мышц), комплекс ЛФК для стоп по массажным «дорожкам здоровья» (в целях профилактики плоскостопия), логоритмические упражнения (развивающие двигательное мышление). Это всё доступные приёмы

педагогической инновационной деятельности. Только в инициативности педагога - заложена успешность НОД по физической культуре.

Одним из нюансов ФГОС является так называемая «трансформируемость» образовательного пространства, предполагающая возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Всё оборудование должно находиться, в легкодоступных для детей местах, но с учетом технико-безопасных норм хранения.

Так называемая спортивная зона, оборудованная в каждой группе может включать в себя не только материально-технический накопитель спортивно инвентаря, но и оформленные на полу разметки, способствующие становлению физической культуры, как культуры норм построения и перестроения, во время НОД. Воспитатель, в частности младших по возрасту дошкольников, практикующий игровые моменты построения, перестроения, ходьбы в строю, лазания, ползания в рамках спортивной зоны группы пребывания детей, добьётся большого успеха в организации НОД по физической культуре в спортивном зале. Как пример, можно предложить следующую разбивку линий на полу в группе, зона которой легко трансформируется в любую другую рабоче-игровую зону.

Дошкольное образование, культивируемое в системе интегрирующих между собой образовательных областей, порождает общую культуру ребенка, частью которой является физическая культура.

Структурирование НОД по физической культуре служит качественному освоению детьми следующего программного материала:

В первой младшей группе (третий год жизни)

1. Построения и перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- исходные положения (стоя, сидя, лежа),
- приседания,
- простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.

3. Основные движения:

- ходьба и бег в разных направлениях,
- упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см),
- бег в медленном и быстром темпе,
- подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета,
- катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль,
- ползание на четвереньках.

4. Подвижные игры.

- не сложные правила.

Во второй младшей группе (четвертый год жизни)

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.

2. Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без предметов,
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

3. Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями,
- бег со сменой темпа и направления,
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание),
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль,
- лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через и под предметами.

4. Ритмические упражнения.

5. Спортивные упражнения:

- катание на трехколесном велосипеде,

- ступающий шаг и повороты на месте на лыжах,
- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

6. Подвижные игры. Основные правила игр.

В средней группе (5-ый год жизни)

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2. Общеразвивающие упражнения:

- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

- в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
- в метании – исходное положение, замах;
- в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одновременным способом.

4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

- на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

В старшей группе (шестой год жизни)

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 коллоны.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- способы метания в цель и даль,
- лазание одноименным и разноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

В подготовительной к школе группе (7-ой год жизни)

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения,
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге – работу рук;
- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля над своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, необходимо подобрать программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной. Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физической культуре.

Часть занятия	% - время при 30 мин. занятии	% - время при 20 мин. занятии
Вводная часть занятия	20% - 6мин.	20% - 4 мин.
Основная часть занятия	66% - 20мин.	66% -13 мин.
Заключительная часть занятия	14% - 4мин.	14% - 3 мин.

Согласно методическим рекомендациям Т.И. Осокиной, в аналогичных рамках представлена структура НОД по физической культуре в ДОУ по возрастным группам.

Структура НОД по физической культуре

№	часть урока	Группа			Содержание
		младшая	средняя	Старшая	
		время	время	Время	
1.	Вводная часть	2 – 4 мин.	3 – 5 мин.	4 – 6 мин.	-Построение, ходьба, -Легкий бег, -Упр. для формирования стопы, -Упр. на внимание, -Танцевальные шаги, -Организующая игра, -Перестроение для ОРУ.
2.	Основная часть	10 -15 мин.	15 -20 мин.	20 -25 мин.	- ОРУ, - Ходьба, -Бег, -Прыжки, -Бросание и ловля, -Метание, -Лазание и перелазание, - Равновесие, -Упр. на осанку, -Подвижная игра большой подвижности, - Танцы и пляски.
3.	Заключительная часть	2 -3 мин.	2- 4 мин.	2 - 4 мин.	-Спокойная ходьба, -Малоподвижная игра, -Хоровод, -Дыхательные упр., -Анализ занятия.

Особенности организации частей занятия.

В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5-20 мин, в средней - 20-25 мин, в старшей - 25-30 мин.

Типы физкультурных занятий

Типы характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия - походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия *смешанного типа или учебно-тренировочное* (когда на одном занятии происходит разучивание упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются *игровой* (из серии подвижных игр) и *сюжетный типы занятий* (по сюжету сказки или рассказа).

Занятие может также быть *тематическим*, т.е. посвящено конкретному виду спортивных игр или спортивных упражнений. *Комплексное* занятие включает дополнительные задачи из других разделов программы, решаемые посредством движений.

Подбор физических упражнений на НОД

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная

педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора - анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора - физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие - относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи - упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть

обязательно физические упражнения», дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

Распределив программный материал согласно предложенной структуры, педагог стремится рационально разместить спортивное оборудование. Во время проведения НОД стараться использовать такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

Обязательными требованиями к ведению НОД по физической культуре являются:

- страховка места выполнения упражнений, согласно требованиям техники безопасности;
- не допустимость переутомления детей;
- правильный выбор места педагога при выполнении детьми заданий;
- недопустимость объяснения программного материала при недостаточном внимании детей;
- недопустимость работы ребенка в спортивном зале без спортивной формы и обуви;
- обеспечение достаточного освещения спортивного зала;
- соблюдение режима проветривания спортивного зала. При таком подходе к работе в деятельности детей будет прослеживаться: активность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, сопереживание, эмоциональность, проявление волевых усилий, самооценка. НОД будет соответствовать требованиям ФГОС и возрасту детей. А для ребят физическая культура станет любимым занятием.

Использованная литература:

1. Л.Д. Глазырина «Физическая культура-дошкольникам. Программа и программные требования». М. «Владос» 2004.
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» М. «Просвещение» 1988.