Организации и методика проведения занятия в средней группе.

воспитатель Кунавина Светлана Николаевна .МДОУ «Детский сад «Берёзка» села Питерки

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности, период , когда закладывают основы физического здоровья . То что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает нас , дошкольных работников, углублённо работать над проблемами физического воспитания детей.

Правильное физическое воспитание может быть обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле за физическим развитием, состоянии здоровья и припланирование всей оздоровительной, образовательной и воспитательной работе с детьми.

Необходимо добиваться повышения двигательной активности детей на физкультурных занятиях.

Тщательно продумываю подбор двигательного материала ,выбор способов организации детей при выполнении основных движений, подбираю рациональные приёмы сбора и раздачи пособий и т.д.

Чтобы обеспечить максимальную эффективность физкультурных занятий , мы стараемся планировать их с учетом дидактических принципов, предусматриваем разумное чередование физической нагрузки и отдыха, последовательно увеличиваем нагрузку.

Важно точно распределить упражнения и игры на занятии, обеспечить систематичность и повторяемость движений , правильную дозировку нагрузки и наиболее рациональные способы организации детей.

Всё это обеспечивает достаточную двигательную активность, т.е. высокую моторную плотность занятий. Физкультурные занятия на воздухе строим на знакомом двигательном материале, стремимся к тому ,чтобы их содержание соответствовало времени года, состоянием погоды.

Планируем физкультурные занятия в зале следующим образом.

Если это первое занятие,то в плане записываются

1 Задачи занятия (организационно-учебные)

2 Спортивный инвентарь

3 Ход занятий , т.е. подробный план всех его частей.

Планируя второе и третье занятие достаточно перечислить програмные задачи ,а после их проведение.

Поконкретнее остановимся на развитии движений у детей 5-го жизни.

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребёнка. У ребёнка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели . Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми , проявлении взаимопонимании.

Ребёнок 5-го. Года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремиться к новым сочетаниям движении, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности.

Внимание ребёнка среднего возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие,развивается преднамеренное запоминание и припоминание.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умение выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать ,представлять ,анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильность его выполнения , соответствию образцу. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Наряду с занятием ежедневно в средней группе проводиться утренняя гимнастика. Занятия же проводятся 3 раза в неделю; 2-во время отведены для занятий по режиму, третье- в часы прогулки.Продолжительность занятий 20 минут. Участие в занятиях всех практически здоровых детей обязательно. Наиболее оздоровительный эффект приносят занятия на воздухе. Поэтому в тёплое время года желательно, чтобы все они проходили на участке, в ближайшем парке. При неблагоприятной погоде и в другие сезоны года 2 занятия организуются в помещении, а 3 в любое время года следует проводить на открытом воздухе.

Помещение готовиться в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Занимаются дети в специальной форме. Одежда свободная , лёгкая не стесняющая движения. Что способствует укреплению стоп и предупреждению плоскостопия, содействует закаливанию. Воспитатель заранее подбирает необходимый инвентарь ,размещая по своему усмотрению.

Всредней группе изменяются требования к выполнению детьми движений. Разучивание техники только начинаются. Путём последовательного подбора упражнений в соответствии с учебными задачами добиваться сравнительно высокой четкости в координации движений и качестве упражнений. У детей развивается умения выполнять упражнения согласованно , в общем темпе , свободно ориентироваться в направлении при различных построениях. Ребёнка приучают различать , запоминать и применять разные способы движений , приучать к оценке своих движений и движений товарища.

Для закрепления навыков самостоятельного построения в круг, пары, в колонну ,в шеренгу, детям предлагаются всевозможные задания. Для этих упражнений применяются звуковые сигналы ;хлопки , удары в бубен, слово , прекращение музыки. Могут использоваться и зрительные сигналы ; поднятая и опущенная рука , флажок.

Дети средней группы строятся по росту , также учатся перестраиваться в две шеренги и обратно ,в дальнейшем учатся перестраиваться в несколько звеньев. Для этого детей заранее делят по звеньям , чтобы в каждой было поровну детей , и назначают ведущих. По сигналу ведущие выходят на условные места за ними становятся все остальные.

Позже перестраиваются в звенья на ходу – во время ходьбы по залу врассыпную или вокруг зала друг за другом.

Дети поворачиваются направо, налево и кругом без применения специальных строевых приемов, так же дети прислушиваются к командам.

На 5-м году жизни ребёнок ходит уже вполне уверенно , чётко соблюдая направление. Дети знакомятся с разными способами ходьбы ( на носках , на пятках ,на внешней стороне стопы , ходьба приставным шагом и др.).

Но в целом ходьба ещё недостаточно совершенствована. Часто встречаются отсутствие правильной осанки ,шарконье ногами ,скованные руки, неполное выпрямление ног, неравномерный темп передвижения. Наша задача исправить эти недостатки. Продолжается тренировка в ходьбе по наклонной доске, или скату.

Формирование осанки длительный процесс, требующий кропотливой работы. В процессе ходьбы стоит чаще напоминать чтобы спину держали прямо ,не опускали голову. Ходьба с ускорением и замедлением темпа , а также сочетание ходьбы с бегом полезны для установления правильной координации движения рук.

Детей 5-го года знакомят с техникой приставного шага в сторону. Обучая детей ходьбе «змейкой» воспитатель предлагает или огибать расставленные на противоположной стороне зала кегли. Чтобы повороты были чаще, кегли расставляют вдоль меньшей стороны зала.

У детей среднего возраста хорошая координация движений в беге. Появляется ритмичность. Становится возможным сочетания и чередование бега с другими видами движений.