

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»
Отдел художественного творчества

**Методическая разработка
цикла занятий «Веселая физкультура»
(для обучающихся объединения «Веселые непоседы»)**

Составитель: педагог дополнительного образования
Воронова Юлия Валерьевна

г. Петропавловск-Камчатский
2019

Содержание

Пояснительная записка	3
Методические рекомендации	6
Развернутые планы – конспекты занятий	7
Список литературы	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

Данная методическая разработка предназначена для учителей физической культуры начальных классов, педагогов дополнительного образования и воспитателей ДОУ старших и подготовительных групп.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательную активность. В связи с этим, при планировании непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

Наряду с рациональной организацией (разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний педагога и т.д.) важны определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих творчество и инициативу детей. Например, во время НОД можно предоставить детям самостоятельно выбрать любимый предмет и выполнить с ним произвольные движения.

Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. С этой целью педагогу необходимо широко использовать разные приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями.

Цель: удовлетворение двигательной потребности ребенка.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
- активизация мыслительной деятельности;
- формирование положительных эмоций, нравственных качеств и творческих способностей.

НОД по физкультуре необходимо проводить не менее 3-х раз в неделю (СанПиН). Продолжительность НОД для детей 4-5 лет – 20-25 мин., 5-6 лет – 25-30 мин., 6-7 лет – 30-35 мин.

При составлении плана работы на год, при планировании занятий педагогу необходимо:

- определить объем физической нагрузки для детей данного возраста и распределить ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности;

- предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение физкультурного оборудования и пособий, санитарно-гигиенические требования, следить за наличием соответствующей одежды и обуви;

- продумать программное содержание в соответствии с основными принципами обучения и воспитания;

- давать ясное, лаконичное объяснение заданий, четко показывать упражнения;

- использовать разные способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, круговую тренировку;

- во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание. Предусмотреть название упражнений, смену исходных положений для каждого упражнения, разнообразное использование методов (показ педагогом или ребенком, словесное объяснение и т.д.);

- стремиться осуществлять дифференцированный подход в основных видах движений и игровых упражнениях;

- при изучении сложного материала следует создать целостное представление обо всем двигательном акте и выполнить упражнение в общих чертах. При этом необходим четкий показ в определенном темпе. Далее важно отработать технику выполнения каждого элемента движения и развить у детей чувство самоконтроля за свою двигательную активность;

- с целью закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков и умений предоставлять детям возможность самостоятельно воспроизводить упражнения;

- обращать особое внимание на создание высокой вариативности педагогических условий, что способствует более эффективной реализации двигательной активности детей (за счет новизны упражнений, внесения новых пособий и предметов, постепенного усложнения двигательных задач);

– активизировать мыслительную деятельность каждого ребенка. Для этого следует использовать пространственную терминологию, предоставлять ребенку самостоятельный выбор способа выполнения действий, задавать наводящие вопросы, создавать поисковые ситуации и т.д.;

– создавать специальные ситуации для проявления волевых качеств ребенка, решительности, смелости, находчивости;

Методические рекомендации

Основные педагогические принципы на занятиях физкультурой с детьми дошкольного возраста – систематичность, постепенность и последовательность.

При занятиях физкультурой используются традиционные методы обучения:

- наглядный;
- словесный;
- игровой;
- практический.

Наглядный метод заключается в постоянном сочетании наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов.

Педагог может использовать и тактильно-мышечную наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища, выпрямить осанку.

Словесный метод широко применяется в процессе обучения физкультуре как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретных физических движений) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, прыжков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами.

Игровой метод – это методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. Упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации, может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Основной методический прием – качественное исполнение физкультурных элементов.

Следующий важный прием - беседа перед началом занятия.

Образное сравнение, используемое педагогом, при объяснении того или иного движения, помогает детям правильно и выразительно его исполнять.

Во время занятий физкультурой необходимо руководствоваться общим правилом педагога: «Не навреди!», поэтому, принуждения, муштры, излишней дидактики (указаний, замечаний) не должно быть. Самое главное – не столько результат деятельности, отточенность движений, сколько сам процесс движения, доставляющий радость и повышающий жизненный тонус детей.

1. Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.
2. Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
3. В беседах с родителями выясняйте все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.
4. Следите за чистотой учебного кабинета, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей на занятиях.

Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и педагога – одно из основных условий полноценного развития детей.

Развернутые планы – конспекты занятий

Конспект занятия №1

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в длину с места (30см); прыгать через веревку боком.
2. Учить прыгать через короткую скакалку.

Материалы и оборудование: косички по количеству детей, скамейка, 5 кубиков, 2-3 дуги, длинная веревка, 6 плоских гимнастических палок, спортивный мат, толстый шнур для подвижной игры «Лягушки».

Занимательная разминка

Ходьба на носках руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Бег с сильным сгибанием ног назад. Ходьба полуприсев. Легкий бег. Ходьба. Речевка.

Общеразвивающие упражнения с косичкой

- 1 И.п. – стоя, косичка сложена вдвое. 1-3 – косичку вперед, вверх, вперед; 4-и.п.
- 2 И.п. – стоя, косичку за голову, чуть присесть. 1 – косичку вверх; 2- и.п.
- 3 И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед, косичку натянуть. 1 – правую руку вверх, левую вниз; 2 – левую руку вверх, правую – вниз.
- 4 И.п. – стоя, косичка внизу. 1 – поднять правую ногу перенести через косичку; 2 – левую ногу перенести через косичку. Вернуться в и.п.

5 И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, косичка сзади, хват снизу. 1- наклон вниз, руки вверх; 2 – и.п.

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу.

Дети выполняют упражнения 2-3 раза.

1. Ходьба по плоским гимнастическим палкам, лежащим на полу.
2. Прыжки в длину с места.
3. Ходьба по скамейке через кубики.
4. Ползание под дугами.
5. Прыжки через веревку боком, продвигаясь вперед.

Упражнения со скакалкой дети выполняют фронтальным способом.

1. Ходьба друг за другом, перебросить скакалку, перешагнуть через нее.
2. Стоя на месте, перебросить скакалку, перепрыгнуть.

Веселый тренинг «Велосипед»

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж)
Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Подвижная игра «Лягушки»

На середине зала раскладывается толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом, они – лягушки. Педагог говорит:

«Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква, ква-ква- ква!
Скачут, вытянувши ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают вверх по кругу. По окончании четверостишия педагог хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через веревку и присаживаются на корточки – лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2-3 раза.

Малоподвижная игра «Море волнуется».

Дети стоят по кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед – назад. «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Педагог рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

Конспект занятия - №2

Задачи:

1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча ногами; катить мяч руками по полу перед собой.

2. Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели.

Инвентарь:

Большие мячи по количеству детей.

Большие мячи и мешочки по количеству детей.

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба, полуприсев, руки вперед. Ходьба «Раки» лицом вперед, спиной вперед. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперед. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Ходьба.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И.п.: о.с. – стоя, мяч перед грудью. 1 – руки выпрямить (мяч от себя); 2- .
2. И.п.: о.с. – стоя, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, посмотреть; 2 – и.п.
3. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Вращения мяча пальцами.
4. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо –влево.
5. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади. 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п.

Основные виды движений с большим мячом

Дети выполняют упражнения с мячом по 5-10 раз фронтальным способом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Ведение ногами перед собой.
4. Катить руками перед собой.

Дети выполняют упражнения фронтальным и поточным способом.

1. Метание мешочков вдаль правой, левой рукой.
2. Метание мешочков в горизонтальную цель – корзину.

Веселый тренинг «Гусеница»

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

Для укрепления мышц рук, ног, развития гибкости проводится подвижная игра «**Одуванчики**».

Дети – «одуванчики» выполняют движения в соответствии с текстом.

Одуванчик, одуванчик!	Присесть, пальцы в замок на голове.
Стебель тоненький, как пальчик. Голова, что шар пушистый.	Медленно встать, руки вверх над головой, не разъединяя пальцев рук.
Если ветер быстрый – быстрый На полянку налетит, Все вдруг сразу запестрит.	Бег в разных направлениях.
Одуванчики – тычинки Разлетятся хороводом И сольются с небосводом.	Взявшись за руки, ходьба по кругу.

Малоподвижная игра «**Узнай, кто позвал?**»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя - узнай!» В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на кого – либо из них и он произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал.

Конспект занятия №3

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки». Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Бег. Ходьба «обезьянки». Быстрый бег. Ходьба пятки вместе, ноги врозь. Ходьба «мишка косолапый». Бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Дыхательные упражнения. Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея» - легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

Дети берут по два кубика разного цвета и встают на свои места – в «домики».

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. *Раз* – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга. *Два* – и.п.
2. И.п. – то же. *Раз, два, три* – присесть, постучать кубиками по коленям. *Четыре* – и.п.
3. И.п. – стоя на правом колене, левая нога на ступне. *Раз* – поменять кубики под коленом. *Два* – и.п.
4. И.п. – то же. *Раз, два, три, четыре* – положить один кубик на колено, руки в стороны. Повторить то же самое, сменив ногу.
5. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. *Раз, два, три* – поднять ноги вверх, руки развести в стороны. *Четыре* – и.п.
6. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью. Встать без помощи рук.
7. И.п. – подбросить 1 кубик. Поймать его руками.

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют 2-3 раза поточным способом.

1. Лазанье по гимнастической лестнице.
2. Перешагивание через медболы (6 шт.).
3. Прыжки с кубов 30 см (4 шт.).
4. Ходьба по верёвке боком.
5. Прыжки в высоту «достань платочек».
6. Ходьба по скамейке на носочках.

Веселый тренинг «Самолет» (для мышц живота, бедер, рук)

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны – «полетели самолеты». Удерживаться в этой позе 10-15 секунд, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Еж с ежатами». Дети – ежата, педагог – еж.

Текст

Под огромною сосной,
На полянке, на лесной,
Куча листьев, где лежит,
Еж с ежатами бежит.
Ну, вокруг все оглядим,
На пенечках посидим.
А потом все дружно спляшем
И иголки все покажем.
Показали, подружились
И домой заторопились.

Движения

*Бег за педагогом- «ежом»,
Произносить звуки:
«Фрр-фрр-фрр!»*

(Присесть, вытягивая шею вверх.
Покружиться, раскрыв пальцы рук.
Убежать и сесть на скамейки)

Малоподвижная игра «Гимнастика».

Дети становятся в круг. Педагог медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

Мы топая ногами, мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы за руки беремся

И бегаем бегом!

Конспект занятия №4

Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег. Ходьба. Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Прыжки на 2х ногах. Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку плд носом.
3. Указательным и большим пальцами «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта).
5. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Общеразвивающие упражнения с обручем

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. *Раз* – обруч вверх, посмотреть вверх. *Два* – и.п.
2. И.п. – стоя, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.
3. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. *Раз* – присесть, положить подбородок на руки. *Два* – и.п.
4. И.п. – сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. *Раз, два* – ноги прямые врозь. *Три, четыре* – и.п.
5. И.п. – обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

6. И.п. – обруч снизу, хват с боков. *Раз, два, три* – наклониться и продеть в обруч сначала правую, затем левую ногу. Поднять обруч вверх. *Четыре* – и.п.
7. И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют 2-3 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи (8 шт.).
3. Ходьба по верёвке боком.
4. Ходьба по «следам».
5. Прыжок в высоту «достань платочек».

Веселый тренинг «Качалочка» (для мышц рук, ног; гибкости)

Педагог: На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы тоже покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите их руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Когда устанете – отдохните. Повторяем 3 раза.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «солнышко» дети прыгают, играют, выполняют танцевальные движения. Команда «дождик» - прячутся под зонтик.

Малоподвижная игра «Найди игрушку». Педагог заранее прячет игрушку, предлагая детям найти ее при помощи подсказок и ключевых слов.

Список литературы

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Смоленск, 2012.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121