

Ю.В. Кочетова
МБДОУ д/с №127
г. Мурманск, Россия

Аннотация. В статье раскрываются принципы построения процесса обучения старших дошкольников специализированным упражнениям, методы и средства обучения. Представлена система упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств.

Ключевые слова: Специализированные упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры, игры с элементами борьбы, страховка и самоконтроль при падении.

U.V.Kochetova
Preschool educational institution №127
Murmansk, Russia

Abstract. The article discloses the principle of construction of training process of specialized exercises for elder preschoolers, its methods and resources. The system of conditioning exercises is represented.

Key words: specialized exercises, acrobatic training, sports acting, games with fight elements, standing-by and self-control at fall.

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Одной из основных задач, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей. В дошкольных учреждениях меняется содержание работы, подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре.

Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. [2]

Цель работы инструктора по физической культуре в дошкольном учреждении - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта дошкольников.

В работе со старшими дошкольниками, для достижения наилучших результатов в физическом развитии, целесообразно применение на физкультурных занятиях специализированных упражнений и элементов борьбы самбо. [4]

Для достижения данной цели решаю следующие *задачи*:

1. Создавать комплекс двигательных умений и навыков для обеспечения безопасной жизнедеятельности.
2. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.
3. Обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности.
4. Знакомить с элементами борьбы самбо, готовить детей к соревновательной деятельности.
5. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной игры, игровой и соревновательной деятельности.
6. Прививать воспитанникам интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой.[1]

Успех в обучении и занятиях зависит от хорошей организации и правильного построения педагогического процесса. Можно выделить основные *принципы построения процесса обучения*.

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они хорошо будут видеть перспективу своего физического совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Активность воспитанников в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать воспитанников, нужно доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, упражнения и каждого приёма.

Принцип доступности требует так вести занятие, чтобы изучаемый материал был посилен (доступен) данному составу воспитанников. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. Инструктор должен учитывать опыт занимающихся, усвоенные ранее знания и навыки, а также состояние их здоровья. Обучение следует строить так, чтобы занимающиеся усваивали вначале менее, а затем более трудные упражнения. Перед занимающимися не нужно ставить задачу овладения одновременно многими трудными упражнениями и приёмами. На одном занятии, как правило, следует ставить одну основную задачу и на её решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, инструктор должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое, надолго запоминающиеся представление об изучаемых упражнениях и приёмах. Зрительное восприятие движения создаёт у воспитанников наиболее верное представление о нём. Упражнение нужно показывать так, чтобы занимающиеся видели самое основное,

существенное. Одновременно с показом необходимо объяснять занимающимся, на чём следует сконцентрировать своё внимание. Рекомендуется упражнения показывать в такой последовательности:

1. Показ упражнения в целом.
2. Показ упражнения в замедленном темпе, иногда расчлняя его на элементы. При этом внимание воспитанников обращают на отдельные важные детали упражнения.[1]

Во время показа упражнений и приёмов основные требования к инструктору: правильность, чёткость, доходчивость, отсутствие лишних деталей, затрудняющих усвоение.

Для наглядного обучения инструктор может использовать фотоснимки, схемы, рисунки и т.п.

Стремясь обеспечить наглядность в обучении, инструктор должен соблюдать следующие правила:

1. Заранее продумать, как надо показать упражнение.
2. Не показывать и не объяснять всех деталей сразу. Остановиться вначале на основных моментах, а затем, после первых попыток, вносить уточнения, делая это постепенно, по мере необходимости.
3. Использовать принцип наглядности не только при ознакомлении с новым упражнением, но и в ходе его практического освоения, во время занятия.

Систематичность, последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и навыки на основе предыдущего опыта. Необходимо руководствоваться правилами: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при котором изучаемый материал путём многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий.[2]

Содержание программного материала предполагает разделение его на две части: **базовую и специализированную**.

Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с широкодоступной апробированной программой «Старт».[4]

Специализированная часть программы ориентирована на общефизическую подготовку с элементами борьбы самбо.

В качестве **основных средств обучения** в своей работе использую следующие виды упражнений.

1. Строевые упражнения.

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.[1]

2. Общеразвивающие упражнения и основные виды движений.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.[1]

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла.[1]

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.[1]

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах.

3. Специализированные упражнения, которые подразделяются на силовые, гимнастические, игровые и акробатические.[3]

Силовые: отжимание от пола, от скамейки; поднимание туловища из положения лёжа (пресс); подтягивание на перекладине; упражнения на тренажёрах, упражнения с отягощением.

Гимнастические: упражнения на растяжку и гибкость. Например: «Бабочка», «Маятник», «Шпагат», «Мостик».

Игровые и соревновательные упражнения: борьба в партере (на коленях), борьба сумо.[3]

Акробатические: группировка, кувырки вперед и назад, кувырок через препятствие, кувырок в длину с разбега, колесо, стойка на руках и на голове.[4]

При выполнении упражнений от падения никто не застрахован. Поэтому в своей работе я включаю специальные упражнения, обучающие технике правильного падения. Вся разница в том, как падать. Во-первых, тренированного человека выручает прекрасно автоматизированный вестибулярный аппарат и отличная координация. Акробаты во многих «скользких» ситуациях остаются на ногах, сумев вывернуться, сбалансировать и устоять. Но и упасть тоже надо уметь. Хорошо подготовленный спортсмен, если и падает, то делает это, можно сказать идеально. Он умело сгруппируется, не забудет подстраховаться. Недаром почти на каждое занятие я включаю технику падения. Науки, основу которой составляет акробатика. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперёд с коленей, из стойки; падение назад с поворотом и приземление на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа.

В результате использования в работе специализированных упражнений у детей приобретаются навыки падения, энергичная физическая активность приносит много пользы для физического и психического здоровья.

Регулярные энергичные упражнения улучшают потребление организмом кислорода, уменьшают кровяное давление, усиливают эффективность функционирования сердца и лёгких, помогают сжечь излишек калорий, повышают устойчивость организма к стрессам, улучшают самочувствие и снижают риск простудных заболеваний.

Планируя деятельность, я отобрала те упражнения, те элементы самбо, которые не противоречат основным возможностям детского организма. В процессе работы я не планирую обучение приёмам борьбы, а лишь готовлю мышечную систему ребёнка к дальнейшему обучению.[3]

Список литературы

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. Омск.Изд.ОмГТУ, 2010.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ,2016-112 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений/ Эмма Яковлева Степаненкова.- 2-е изд., испр.- М.: издательский центр «Академия», 2006. -368 с.
4. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.; Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014.