

Мастер-класс на тему: «Организация НОД по физическому воспитанию»

Цели и задачи: Активизация знаний педагогов о методике проведения НОД по физическому воспитанию во всех возрастных группах и формированию двигательных умений и навыков ребёнка, в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

План:

1. Доклад по теме: «Организация НОД по физическому воспитанию»
2. Вопросы – обсуждения с педагогами по теории и методике НОД , разработок интегрированного занятия по познанию, и здоровье сбережению.
3. Предложить педагогам закрепить , и использовать общепринятые способы организации детей : фронтального, поточного, группового и индивидуального . Создать развивающую среду на занятиях с помощью рефлексии.
4. Рефлексия «Моя роль как педагога на занятии физического воспитания»

Содержание мастер –класса

1. Доклад (с использованием презентации на интерактивной доске)

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы (спустя 30 мин. после завтрака). Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическим и психологическим закономерностям организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку

детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев .

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается обще-развивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны;

содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Занятия в первой и во второй младшей группе проводятся три раза в неделю, их продолжительность составляет 10 - 15 минут. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм. Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (шорты , футболка, и чешки) .Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2–3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Основная часть (8-10минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазанье)

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их индивидуальных особенностях и потребностях бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Заключительная часть (2–3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

В средней группе физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке .Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений. . Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (шорты , футболка, и чешки) .

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть (10-12 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (4-5 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

В старшей группе физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 25 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4 мин), основной (18 мин) и заключительной (3 мин). *В первой части* занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. *Во второй части* занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. *В заключительной части* используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве,

положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия. На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В подготовительной к школе группе проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе. Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. *Вводная часть* (продолжительность 5 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности.

Заключительная часть (продолжительность 5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2. Прослушав доклад по теории и методике, предлагаю педагогам обсудить материал, и ответить на вопросы.

(Вопросы)

1. Какая продолжительность НОД во 2.мл.гр.? ср.гр.? ст.гр.? подг. ? (ответы педагогов)

(15мин., 20мин., 25мин., 30мин.,)

2. Сколько частей НОД, и как они называются? (ответы педагогов)

(3 части :вводная, основная, заключительная)

3. Чем соответствуют формирование двигательных умений и навыков ребёнка? (ответы педагогов)

(его индивидуальными особенностями)

Предлагаю воспитателям разработать конспект интегрированного занятия с использованием ЦОР здоровье сберегающих технологий. (Обсуждение интегрированных занятий)

Так-же предлагаю коллегам свой конспект НОД с использованием ЦОР в Познании и здоровье сбережении на младшую группу. (конспект прилагается)

3. Работа по подгруппам (педагоги)

. Способы организации детей на занятии? (вопросы педагогам)

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный

Фронтальный способ - когда все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование

располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности

. **Обсуждение с педагогами** : Как правильно провести рефлексию чтобы был результат?(беседа, самоанализ)

Обязательным условием создания развивающей среды на занятиях является этап **рефлексии**.

Рефлексия (от латинского «отражение») – умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализ, осмысление условий и результатов собственной деятельности.

Рефлексию настроения и эмоционального состояния целесообразно начинать в начале занятия с целью установления эмоционального контакта с детьми и в конце деятельности. В своей практике применяю карточки с изображением лиц, цветное изображение настроения, эмоционально-художественное оформление . Можно предложить детям сравнить своё настроение с образом какого-либо животного (растения, цветка) и нарисовать его, можно объяснить словами.

Чтобы определить настроение по цвету можно применить **характеристику цветов Макса Люшера**:

Красный цвет мягких тонов (розовый, оранжевый) – радостное, восторженное настроение,

красный насыщенный и яркий цвет – нервное, возбуждённое состояние, агрессия;

синий – грустное настроение, пассивность, усталость;

зелёный – активность, (но при насыщенности цвета – это беззащитность);

жёлтый – приятное, спокойное настроение;

фиолетовый – беспокойное, тревожное настроение, близкое к разочарованию;

серый – замкнутость, огорчение;

чёрный – унылое настроение, отрицание, протест;

коричневый – пассивность, беспокойство и неуверенность.

«Дерево творчества»

По окончании занятия дети прикрепляют на дереве листья, цветы, плоды:

Плоды – дело прошло полезно, плодотворно;

Цветок – довольно неплохо;

Листики – не совсем удовлетворён днём.

«Солнышко»

Моё настроение похоже на: солнышко,
солнышко с тучкой,
тучку,
тучку с дождиком,
тучку с молнией.

Во время рефлексии ребёнок отвечает сначала на простые вопросы:

Что он делал или что происходило?

Что он чувствовал при этом?

Как он участвовал в том, что происходило?

Какие при этом испытывал трудности? и т.д.

Потом вопросы усложняются, заставляют его задумываться о смысле происходящего, о том, зачем ему это и каким образом он достигает положительного результата, а также почему, с его точки зрения, это не всегда удается.

На ответах на эти вопросы уже можно строить размышления о целях данной работы, о способах и этапах ее реализации, что приводит, в конечном итоге, к пониманию и проявлению своих ценностей и нравственных ориентиров.

В конце НОД можно использовать рефлекссию поощрения и самооценки такую как например:

Ну -ка все встали в круг
За руки все взялись вдруг
Будем рядом стоять
Ручками махать
долго как мы занимались
И немножко баловались
А теперь детвора
Отдыхать и вам пора!

Все берутся за руки и проговаривают:

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно светло

Игра не простая,

Умная такая.
Те, кто в неё играют,
Зверей не обижают.
А нам же друзья, на прощанье
Осталось сказать: «До свиданье»

Предлагаю воспитателям разработать конспект интегрированного занятия с использованием ЦОР здоровье сберегающих технологий.(Обсуждение интегрированных занятий)

Так-же предлагаю коллегам свой конспект НОД с использованием ЦОР в Познании и здоровье сбережении на младшую группу.(конспект прилагается)

4.Рефлексия

Дать возможность педагогу оценить свою роль ,как помощника инструктора по физической культуре в организации и проведении НОД по физическому воспитанию, используя элементы музыкотерапии.

Конечно, каждый педагог может дополнить мой доклад своими интересными находками и разработками, но если данный материал будет кому – ни будь полезен - буду рада!

Список используемых источников:

1. images.yandex.ru
2. Физическая культура в детском саду. Т.И.Осокина
3. Физическая культура-дошкольникам. Л.А.Глазырина