

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
С ДЕТЬМИ ОТ ТРЁХ ДО ШЕСТИ ЛЕТ В ГРУППАХ ПО ИНТЕРЕСАМ

Введение. Согласно Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 года, № 125-З, физическое воспитание является обязательным в системе образования и осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности в соответствии с планами, программами по физической культуре и санитарно-гигиеническими требованиями [4]. Содержание физического воспитания направлено на укрепление здоровья, улучшение уровней физической подготовленности и работоспособности, совершенствование функциональных систем организма детей. Решение задач физического воспитания направлено на всестороннее развитие детей дошкольного возраста, их физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное состояние; психофизическую готовность к обучению в школе. В процессе занятий физическими упражнениями формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, развиваются умения рационального применения физических упражнений в самостоятельной и групповой двигательной активности.

В условиях современной жизни возрастают требования к объёму и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей. Гармоничное развитие организма ребёнка невозможно без целенаправленного физического воспитания. Содержание учебной программы дошкольного образования ориентировано на образовательные стандарты дошкольного образования, что, в свою очередь, несколько сдерживает возможности проявления педагогического творчества. В практической работе руководителю физического воспитания не всегда удаётся учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности в развитии и образовании детей. Современная практика дошкольного образования по-разному трактует вопросы оптимизации содержания и направленности физических нагрузок, введение новых форм занятий физическими упражнениями в процессе воспитания и образования детей требует научного обоснования и оценки опыта работы специалистов-практиков.

Основная часть. Целью работы явилось изучение мнения родителей воспитанников о необходимости введения дополнительных форм занятий физическими упражнениями и их содержании в системе дошкольного образования. На сайте <http://gym-club.info> и в учреждениях дошкольного образования г. Минска был проведён опрос о необходимости проведения дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми по интересам, предпочитаемым формам занятий, направлениям деятельности (оздоровительное, спортивное, реабилитационное), о приемлемом времени и месте проведения занятий (в учреждениях дошкольного образования, клубах, школах, спортивных секциях). Анализ результатов опроса свидетельствовал о том, что 100% респондентов считают, что детям недостаточно занятий физическими упражнениями в распорядке дня в учреждении дошкольного образования. Широкую популярность у родителей приобретают дополнительные занятия с детьми по оздоровительным направлениям (плавание, гимнастика, йога, танцы (рисунок 1)).

Разнообразие гимнастических упражнений и широкий диапазон их влияния на организм занимающихся послужили основой для развития отдельных, относительно самостоятельных видов гимнастики. С детьми дошкольного возраста в физическом воспитании проводят оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Оздоровительную гимнастику проводят в разных формах занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольников (наиболее часто — на утренней гимнастике, физкультпаузах, физкультурминутках, физкультурных занятиях, праздниках, досугах); их назначение состоит в поддержании

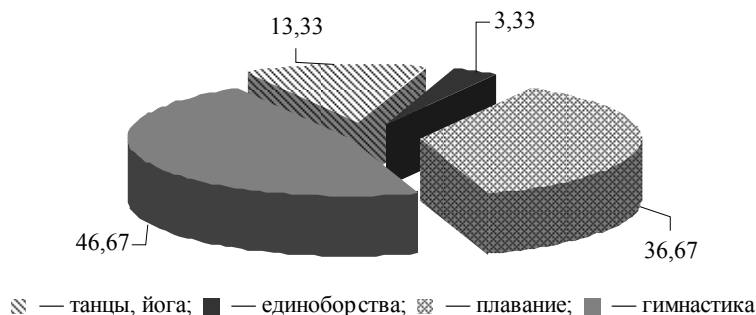


Рисунок 1 — Рейтинг распределения дополнительных услуг по образовательной области «физическая культура»

физической и умственной работоспособности на высоком уровне. Оздоровительно-развивающее направление в гимнастике представлено в виде ритмической гимнастики, которая по содержанию и средствам синтезирует гимнастику и йогу, классический балет и аэробику, народный и диско танцы. К спортивным видам гимнастики относят спортивную гимнастику, художественную гимнастику, спортивную акробатику и спортивную аэробику [1].

В литературе представлена классификация гимнастических упражнений в виде строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, прыжков (простые и опорные), на гимнастических снарядах, акробатических и упражнений художественной гимнастики.

В соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним воздействием на организм, гимнастические упражнения классифицируют. Строевые упражнения (построения, перестроения, совместные или одиночные действия в строю) содействуют воспитанию организованности и дисциплины, умению работать в коллективе, развивают чувство ритма и такта, формируют правильную осанку [1; 2]. Общеразвивающие — применяют для разносторонней физической подготовленности, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Упражнения способствуют созданию «школы» основных гимнастических движений и расширяют диапазон двигательных умений. Общеразвивающие упражнения выполняют комплексами для решения различных задач [5].

Вольные упражнения представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений руками, ногами, туловищем, состоят из шагов, прыжков, поворотов, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс. Вольные упражнения способствуют совершенствованию координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитывают чувство ритма и красоту движений у детей. Прикладные упражнения состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Они стимулируют физическое развитие, способствуют освоению основных жизненно важных двигательных умений, совершенствуют физические качества человека.

Прыжки способствуют развитию важных физических (ловкость, сила, быстрота) и волевых качеств (смелость, решительность) занимающихся, а также способствуют формированию у них прикладных и спортивных умений. В гимнастике применяют простые и опорные прыжки. Большое разнообразие делает их доступными для лиц разного возраста, пола и различной физической подготовленности. Упражнения на гимнастических снарядах представляют собой разнообразные положения и движения тела в самых разных условиях опоры. Конструкция гимнастических снарядов и различные условия опоры способствуют совершенствованию функций организма.

Акробатические упражнения объединяют группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые выполняют в гимнастике для общей физической подготовленности, воспитания смелости, находчивости, ориентирования в пространстве [1; 2; 6]. Упражнения художественной гимнастики характеризуются целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений. Они формируют пластичность, непринужденность и выразительность движений [3]. На занятиях гимнастикой с детьми включают подвижные игры и эстафеты, что способствует воспитанию настойчивости, смелости, активности, повышает общий и эмоциональный тонус у детей, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Заключение. Таким образом, запрос родителей на дополнительные виды, формы и содержание занятий физическими упражнениями в группах по интересам продемонстрировал актуальность и востребованность новых форм работы с детьми, что послужило основанием для открытия детского клуба гимнастики и пластики, который сегодня посещают более ста детей в возрасте от трёх до шести лет.

В детском клубе гимнастики и пластики созданы благоприятные условия для занятий физическими упражнениями из различных видов спорта: включены доступные элементы спортивной, художественной гимнастики и спортивной акробатики. Спортивные упражнения и их элементы подбираются с учётом возрастно-половых особенностей развития и способностей, проявляемых детьми.

Список источников

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курыш, И. Б. Павлов. — Ростов н/Д. : Феникс, 2009. — 314 с.
2. Журавин, М. Л. Гимнастика : учеб. пособие для студентов. высш. пед. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2002. — 448 с.
3. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика / Т. С. Лисицкая. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 231 с.
4. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 29 июня 1993 г., № 2445-XII : в ред. Закона Респ. Беларусь от 29.11.2003 г. // Пралеска : науч.-метод. журн. — 2006. — № 5. — С. 16.
5. Смирнов, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнов. — Минск : Бел. навука, 1998. — 557 с.
6. Werner, P. H. Teaching children gymnastics / P. H. Werner. — Canada : Human Kinetics, 2004. — 237 p.

Материал поступил в редакцию 09.01.2015 г.