

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Формы занятий физическими упражнениями

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

#### А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1.

**Аннотация.** Статья посвящена основной, малым и крупным формам занятий физическими упражнениями детьми дошкольного возраста. Описываются характерные особенности занятий физической культурой, утренней гимнастики, закаливающих процедур после дневного сна, физкультпаузы, физкультминутки, организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулках, физкультурных досугов и праздников, дней здоровья.

**Ключевые слова:** форма занятий физическими упражнениями, занятие физической культурой, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультпауза, физкультминутка, двигательная деятельность детей на прогулках, физкультурные досуг и праздник, день здоровья.

**П**од **формами** занятий физическими упражнениями понимают способы организации образовательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия педагога и детей, а также соответствующими условиями занятий. **Основной формой** является **занятие физической культурой**. Оно, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте» (ст. 28), обязательно и проводится инструктором по физической культуре (воспитателем) в пределах основной образовательной программы дошкольной образовательной организации (ДОО).

Для занятий физкультурой характерны:

1) частота – не менее трех раз в неделю, с постоянным составом участников, по четко определенному в начале учебного года расписанию, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний;

2) продолжительность – согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»:

- в младшей группе – 15 мин,
- в средней группе – 20 мин,
- в старшей группе – 25 мин,
- в подготовительной к школе группе – 30 мин;

3) оборудование специального места проведения в помещении и на открытом воздухе;

4) круглогодичная организация занятий для детей пяти–семи лет на открытом воздухе не менее одного раза в неделю (в теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия для всех возрастных групп рекомендуется проводить на открытом воздухе);

5) наличие у детей спортивной одежды (при занятии на улице – соответствующей погодным условиям);

6) деление на три составные части:

- *подготовительная часть* – для начальной организации детей, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей физической нагрузке;
- *основная часть* – для решения задач обучения технике основных видов движений, развития физических и интеллектуальных способностей;
- *заключительная часть* – для постепенного снижения нагрузки и организованного окончания занятия.

По признаку решаемых задач различают следующие **типы занятий**:

1) занятия по освоению нового материала, отличающиеся широким использованием словесных и наглядных методов [5], невысокой «моторной» плотностью;

2) занятия на закрепление и совершенствование выполнения физических упражнений [8];

3) контрольные занятия для определения уровня физической подготовленности детей, проверки усвоения ими двигательных умений [3] и навыков [4];

4) смешанные занятия для комплексного решения задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности детей [7].

В ДОО, имеющих плавательный бассейн, проводятся **занятия плаванием** продолжительностью [2]:

- в младшей группе – 15–20 мин,
- в средней группе – 20–25 мин,
- в старшей группе – 25–30 мин,
- в подготовительной к школе группе – 25–30 мин.

Кроме того, в ДОО могут проводиться занятия физической культурой по дополнительным общеразвивающим программам для отдельных групп воспитанников. Обычно эти занятия строятся на основе выполнения упрощенных форм спортивных упражнений (например, футбола, гимнастики, легкой атлетики).

К **ежедневным малым формам** занятий физическими упражнениями в ДОО относятся: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после дневного сна, физкультпауза, физкультминутка.

Основная цель этих занятий – оперативное (текущее) управление физическим состоянием детей. В силу своей кратковременности они, как правило, не решают задач развивающего характера.

Для малых форм занятий характерны:

- относительно узкая направленность двигательной деятельности детей при решении частных задач (например, повышение мышечного тонуса);
- незначительная продолжительность занятий (от 2–3 до 10–15 мин);
- отсутствие или невыраженность структуры построения занятия, т.е. подготовительной, основной и заключительной частей (например, физкультурные минутки);
- невысокий уровень функциональных нагрузок.

**Утренняя гимнастика** проводится до завтрака. Ее продолжительность составляет 8–10 мин.

Основные задачи:

- умеренное повышение мышечного тонуса;
- обеспечение аэробного режима энергообеспечения повседневной двигательной деятельности при переходе от состояния покоя.

**Закаливающие процедуры после дневного сна** относятся к оздоровительным мероприятиям, повышающим адаптацию организма к неблагоприятным средовым и в первую очередь метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции. Их продолжительность составляет примерно 10 мин.

Во время закаливающих процедур проводятся:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием – для дополнительной тренировки голосового аппарата;
- подвижные игры на развитие воображения и элементов творчества;
- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов для развития прежде всего координационных возможностей;
- различные виды ходьбы, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве;
- упражнения с использованием специального оборудования для укрепления и развития свода стопы.

**Физкультпауза и физкультминутка** проводятся на занятиях с повышенной умственной деятельностью (развитие речи, математика и др.), чтобы обеспечить:

- оптимизацию динамики оперативной работоспособности;
- профилактику неблагоприятных влияний умственного утомления на организм ребенка.

Продолжительность этих занятий физическими упражнениями составляет 1,5–2 мин.

Принципиальное отличие физкультминутки от физкультпаузы состоит в том, что первая оговаривается заранее при планировании умственной деятельности, а физкультпауза может быть проведена спонтанно при необходимости (например, при более раннем утомлении детей).

К **крупным формам** занятий физическими упражнениями относятся: организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках, во время физкультурных досугов, физкультурных праздников, дней здоровья.

Характерные особенности этих занятий:

- умеренность нагрузки без кумулятивного утомления;
- отсутствие жесткой регламентации;
- свободное варьирование поведения.

**Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках** является ежедневной и наиболее продолжительной.

Во время организованных подвижных игр, пешеходных прогулок и индивидуальной работы с ребенком педагог осуществляет углубленное обучение, закрепление и дальнейшее совершенствование техники физических упражнений, прежде всего основных видов движений.

Для самостоятельной двигательной деятельности должна быть создана развивающая среда – оборудование детских площадок объектами для активных движений (горками, лесенками, бревнами и пр.). Однако следует помнить, что для их безопасного использования от детей требуется определенная «физкультурная грамотность» и самоконтроль.

**Физкультурные досуги (развлечения)** традиционно проводятся ежемесячно во второй половине дня без предварительной подготовки детей. На досугах (развлечениях) осуществляется закрепление двигательных умений выполнения физических упражнений, разученных за последние четыре недели, чаще всего игровым и (или) соревновательным методом [6].

Продолжительность досугов может составлять:

- в младшей и средней группе – 20–30 мин,
- в старшей группе – 35–40 мин,
- в подготовительной к школе группе – 40–50 мин.

**Физкультурные праздники** – самая сложная форма занятий физическими упражнениями, так как требует большой предварительной работы по подготовке как детей, так и самих педагогов. Праздники проходят на свежем воздухе летом и зимой для большого количества дошкольников (как минимум, детей одного возраста) и с возможным привлечением родителей.

Их продолжительность составляет от 45 мин до 1 часа.

**Всероссийский день здоровья детей** (7 апреля) объявлен решением правительства РФ. Цель – «формирование и развитие у детей представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни, привлечение внимания общества к поднятой проблеме сохранения и укрепления здоровья детей» (письмо Министерства обра-

зования РФ №27/2573-6 от 3 февраля 2003 г.). Данная цель соответствует формированию физической культуры ребенка начиная от простого восприятия, интереса, готовности реагировать до усвоения различных форм сохранения своего здоровья и их активного самостоятельного применения [1].

Таким образом, сочетание различных форм занятий физическими упражнениями позволяет:

- развивать физические и интеллектуальные способности дошкольников;
- обеспечивать необходимую двигательную активность;
- формировать навыки здорового стиля жизни;
- осуществлять социальную адаптацию детей.

*(Продолжение следует.)*

## Источники

1. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. 2018. № 10.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. 2019. № 7.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 3.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. 2018. № 6.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

## Encyclopedia of physical culture of the child. The form of physical exercises

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to the main, small and large forms of exercise by children of preschool age. The characteristic features of physical education, morning gymnastics, hardening procedures after a day's sleep, physical pauses, physical minutes, organized and independent motor activity of children on walks, physical activities and holidays, health days are described.

**Keywords:** the form of physical exercises, physical education, morning gymnastics, hardening procedures, physical pause, physical minutes, physical activity of children on walks, physical leisure and holiday, health day.

