

Форми на физ. възп. в ДГ.

Всяка една от тях осъществява свои специфични задачи на физ. възп., но в крайна сметка всички те имат за цел всестраниното и хармоничното развитие на детето. Занятието е основна форма на работа по физ. култура в ДГ. То се провежда целогодишно два пъти седмично по определен план в точно определен ден част от седмицата. По време на занятието децата овладяват необходимия обем от знания и двигателни умения. Целогодишната продължителност на занятията по физ. култура дава възможност за осъществяване на различни оздравителни, образователни и възпитателни задачи на физ. възп. основна задача на занятието по физ. култура е правилното физ. развитие, укрепването на здравето, създаването и усъвършенстването на правилни умения и навици на всестраниното развитие на детската личност, осъществяване на базата на оздравителните, образователните и възпитателните задачи, които се намират в диалектично единство помежду си. Оздравителните задачи са насочени към правилно общо физ. развитие на децата, като най-важни са грижите за запазване на живота им и укрепване на тяхното здраве. Трудната приспособимост на децата към неблагоприятните условия на околната среда налага и необходимостта от тяхното закаляване. Образователните задачи се свеждат до обучаване на децата в основните движения, в умение да прилагат придобитите навици и умения в изменящата се ситуация. Образователните задачи се реализират в строга последователност – изучаване, затвърдяване и усъвършенстване на даденото умение, като за всяко отделно занятие те се конкретизират строго методически. У децата трябва да се създава навик за правилна стойка за техниката на движенията и правилата в подвижните игри. Да получат елементарни познания за личната и обществената хигиена, за названията на частите на тялото, за посоките на движенията, за надвигването и предназначението на физкультурния инвентар и др. възпитателните задачи в занятието по физ. култура се свеждат преди всичко до възпитаване на куртурно поведение, на нравствени и волеви качества до обогатяване и развитие на умствените процеси при децата. Физ. упражненията и игрите допринасят за изграждане на положителни черти в характера на детето. Физ. възп. е свързано с трудовото възп., което от своя страна изисква умело насочване на децата към овладяване на двигателни умения и сръчност за трудовата им дейност. Оздравителните, образователните и възпитателните задачи в занятието по физ. култура се осъществяват в единство и имат една основна цел – да допринесат за правилното физ. развитие на детето.

Структура на занятието.

Занятието по физ. култура се разделя на три части – подготвителна, основна и заключителна. Занятието представлява едно цяло, подчинено на обща цел – да активизира физиологичните процеси в организма на детето. Подготвителната част на занятието има за задача да организира децата, да насочи вниманието им към предстоящите задачи, да подготви организма на детето, за по значително физ. натоварване, да създаде интерес към занятието. В подготвителната част се включват упр. за внимание, ходене, бягане, различни видове препятствие, общо развиващи и изправителни упр., танцувални упр., елементарни игри. Общоразвиващите упр. се дават съобразно с възрастта на децата. Децата трябва да се научат да не задържат дишането, а да го съчетават с изпълняваните движения. Общо развиващите упр. трябва да се изпълняват качествено. Те трябва да се насочат към всички мускулни групи, като се започне от най-малките и да се стигне до упр. с въздействие в/у цялото тяло. Особено внимание се отделя на изправителните упр. и упр., сходни по структура с изучаваното основно движение в занятието. В основната част на занятието се решават конкретни образователни задачи – изучаване, затвърдяване и усъвършенстване на физ. упр. и игри и развиване на двиг. качества. Запознаването с новия материал и изучаването на упр. изискващи голямо внимание и точност на изпълнението се провежда в началото на основната част. Задачите се провежда ясно, точно и мотивирано, за какво ще им послужи упр., което ще се изучава. След усвояване на новото упр. се преминава към затвърдяване на вече изучавани упр. Добро средство за затвърдяване и усъвършенстване е подвижната игра. Задачата на заключителна част на занятието е да приведе организма на децата в относително спокойно състояние и да се отчетат резултатите на занятието.

Типове и варианти на занятието по ФК

Смесеното занятие се характеризира с изучаване на ново упр., затвърдяване и усъвършенстване на познати вече упр. Занятие за затвърдяване е това при което не се изучава ново упр., а се затвърдяват и усъвършенстват вече заучени упр. Контролното занятие се провежда в началото, в края на учебната год. и в края на всеки месец. Варианти на занятието – основният вариант включва строеви, общоразвиващи упр., основни движения и игри. Игровият вариант се състои само от игри. При сюжетния вариант всички основни движения и различните видове упр. са свързани в един сюжет. Хиг. условия и фактори за правилното провеждане на занятието. Спазването на хиг. условия е важна предпоставка за правилното провеждане на занятието по ФК. Предварителна подготовка на учителя – тя се състои в предварително обмисляне и подбор на подходящи методи и средства, които ще се прилагат в даденото занятие. Важно условие при разработването на план конспекта е точното формулиране на конкретните педагогически задачи. Физ. натоварване се определя от степента на въздействие на физ. упр. в/у организма на занимаващите се. Степента на физ. натоварване се обуславя от два основни елемента – обем и интензивност. От плътността на занятието зависи и величината на физ. натоварване. Има два вида плътност – обща и моторна. Изпълнението на упр. с музика спомага за създаване на правилна представа за характера на движенията, за техният темп и ритъм, повишава изразителността, вниманието и работоспособността на децата, създава полож. емоции. Самостоятелна работа в занятието по Ф.К.- тя има за цел да се активизира творческото мислене на децата, но за това е необходим известен обем от знания, умения и навици. Особено голямо значение има наблюдението анализа и оценката при етапите на началното изучаване. особености на занятието в смесените групи- всяка възрастова група има своите физ. и псих. особености, което налага съдържанието на физ. упр. и методиката на обуч да бъдат съобразени с тях.