

Валянціна ШЫШКІНА,
дацэнт Магілёўскага дзяржаўнага педагагічнага інстытута
Алена ЯКУШЭНКА,
старшы выхавальніца ясляў-сада N 106 Магілёва



Комплексныя заняткі па фізічнай культуры

Новая Канцэпцыя дашкольнага выхавання абавязвае перагледзець падыходы да арганізацыі заняткаў з дзецьмі ў яслях-садзе. Асаблівай рэканструкцыі падлягаюць па наступных прычынах фізкультурныя:

— яны, больш за іншыя (выяўленчая дзейнасць, развіццё мовы і інш.) перанесены з школьнай практыкі, празмерна заарганізаваныя, пастаўленыя ў вузкія рамкі "методыкі", якая дыктуе іх пэўную структуру, змест, метады навучання;

— першапачаткова заняткі па фізкультуры маюць на мэце не толькі фізічнае, а і разумовае, маральнае, эстэтычнае развіццё дзяцей. Аднак у сапраўднасці яны ператварыліся ў вузкасפעцыялізаваныя мерапрыемствы, накіраваныя ў асноўным на развіццё рухаў. Неабходны пошук новых падходаў да іх арганізацыі, метадыкі, формаў правядзення.

У цяперашні час у практыцы дашкольных устаноў заўважана вялікая цікавасць да так званых комплексных заняткаў. Пры гэтым можна часта бачыць аб'яднанне ро-

зных відаў дзейнасці (маўленчай, выяўленчай, рухальнай) па тыпу простага арыфметычнага складання з агульным сюжэтам.

Варта адзначыць, што для заняткаў па фізкультуры такія падыходы неспрымальны, і вось чаму. Фізкультурныя заняткі спецыфічныя па свайму аздараўленчаму прызначэнню, для чаго прадугледжваецца пэўная фізічная нагрузка і маторная шчыльнасць. Маюць свае асаблівасці і метады навучання рухальным уменням. Магчыма, менавіта гэта і паслужыла прычынай вузкай спецыялізацыі гэтых заняткаў у практыцы дашкольных устаноў. У той жа час неабходна падкрэсліць вялікія нявыкарыстаныя магчымасці заняткаў па фізкультуры для фарміравання маральна-валявых і эстэтычных якасцей у дзяцей, актывізацыі іх мыслення.

Намі была распрацавана мадэль фізкультурных заняткаў комплекснага характару з уключэннем задач з раздзелу канструявання.

| NN | Асноўныя кампаненты заняткаў | Задачы заняткаў | | |
|----|------------------------------|--|--|---|
| | | Уводна-падрыхтоўчая | Асноўная | Заклучная |
| 1. | Задачы | Спецыфічныя задачы па навучанню навыкам канструявання нескладаных пабудов для рухаў, практыкаванняў | Задачы па навучанню простым пабудовам мэтанакіраванага прызначэння (агульнаразвіваючых практыкаванняў, рухомай гульні); навучанне асноўным рухам з улікам трох этапаў, рознабаковае развіццё дзяцей | Вывавальніцкія патрэбнасці — прыбіраць абсталяванне на месца |
| 2. | Дзейнасць дзяцей | Пабудова простых канструкцый для размінкі: хадзьбы, бегу, скачкоў, практыкаванняў у арыенціроўцы ў прасторы Выкананне рухаў | 1. Размяшчэнне фізкультурных прылад для індывідуальных і групавых агульнаразвіваючых практыкаванняў і іх выканання 2. Стварэнне пабудов (простых), палосаў пераход для асноўных рухаў і іх выканання 3. Пабудова розных домакаў, неабходных для рухомах гульняў і іх правядзення | Перастаноўка дапаможнікаў для заспакойваючай хадзьбы або маларухомах гульняў. Прыбіранне абсталявання на месца |
| 3. | Фізічная нагрузка | 15-20% павелічэнне пульсу на 15-20% | 40-90% павелічэнне пульсу на 40-90% у залежнасці ад узросту, стану здароўя, фізічнага развіцця і падрыхтаванасці | аднаўленне пульсу |
| 4. | Маторная шчыльнасць | да 100% | да 60-90% | да 90-100% |

Увесь праграмы матэрыял па канструяванні папярэдне апрабіраваўся індывідуальна або з невялікімі групамі дзяцей у час самастойнай дзейнасці. Уносіліся асобныя дапаможнікі, і дзецям прапанавалася што-небудзь пабудаваць, а затым на гэтай пабудове выканаць рухі. Напрыклад, пабудоваць "дарожку", і на ёй прадэманстраваць розныя віды хадзьбы, а потым бегу, скачкоў і г.д. Прад'яўляліся патрабаванні: пабудова павінна быць устойлівай, зручнай для выканання рухаў.

На падставе папярэдняй работы і была вызначана прыкладная сістэма фізкультурных заняткаў у спалучэнні з канструяваннем.

| Месяц Колькасць заняткаў | Віды пабудов, матэрыял | Праграмы змест | Рухі |
|-----------------------------|--|--|---|
| верасень (4) | Дарожкі — вузкая, шырокая, з прамажамі, прама, зігзагападобная (цаглінка, кубы, цурбачкі, дошкі, вярочкі) | Вучыць будаваць розныя дарожкі, на аснове аналізу знаходзіць асобныя канструктыўныя рашэнні і планаваць працэс стварэння канструкцыі для наступных рухаў | Звычайная хадзьба, бакавым (направа-налева), шырокім, з закрытымі вачамі, спінай уперад, змейкай, прыстаўным крокам, парамі, тройкамі, шарэнгай, у розным тэмпе |
| кастрычнік (4) | 1. Вароты — простыя, з дахам 2. Мост для пешаходаў: устойлівы, які хістаецца, вузкі, шырокі; для машын: вузкі, шырокі (паўбярэны, дошкі, цурбачкі, кубы, пласціны з канструктара) | Знаёміць з новымі дэталямі для пабудов на фізкультурных занятках Вучыць памячаць будучую пабудову для вызначаных рухаў, рабіць пабудову трывалай | Розныя віды хадзьбы, бегу. Прачаванне мяча, машын, падлажанне рознымі спосабамі |
| лістапад (2) | 1. Пераправа — простая, якая хістаецца 2. Па задуме (цурбачкі, дошкі, паўбярэны, кубы) | Замацаваць у дзяцей умённі рабіць пабудовы пэўных відаў рухаў Развіваць творчасць | Розныя віды і спосабы хадзьбы, бегу, рухаў |
| снежань (2) | 1. Забор. 2. Самалёт (цаглінка, кубы, цурбачкі, дошкі і інш.) | Вучыць планаваць пабудовы і вызглядаць залежнасць іх практычнага прызначэння для пэўных відаў рухаў | Саскокванне, практыкаванне ў раўнавазе, розныя віды хадзьбы, бегу, падлажвання |
| студзень (1) | Па задуме (дзедзі самі выбіраюць разнастайны матэрыял) | Вучыць рабіць калектыўныя пабудовы па задуме, працаваць разам, цікава абыгрываць іх у рухах | Розныя віды рухаў |
| люты (1) | Карабель (цурбачкі, дошкі, "Будаўнік" В. Палікарпава, кубы-ўкладшышы В. Шыпкінай) | Вучыць будаваць, гледзячы на малюнак, фота пабудовы і прыдуманне розных рухаў на іх | Розныя віды рухаў |
| сакавік (1) | Арэна цырка (разнастайны матэрыял) | Працягваць вучыць дзяцей будаваць мэтанакіраваныя пабудовы для пэўных відаў рухаў | Розныя віды рухаў |
| красавік, май (1+1) | Па задуме (разнастайны матэрыял па жаданню дзяцей) | Замацоўваць канструктыўныя ўменні дзяцей будаваць мэтанакіраваныя пабудовы для пэўных відаў рухаў | Розныя віды рухаў |

Для правядзення комплексных фізкультурна-канструктыўных заняткаў могуць выкарыстоўвацца разнастайныя прылады, будаўнічы матэрыял. Мы, акрамя названага, апрабіравалі і некаторыя аўтарскія дапаможнікі, а таксама распрацавалі элементарныя сувязныя прыстасаванні.

| NN | Найменне | Памеры (см) і тэхнічнае апісанне |
|----|--|--|
| 1. | Будаўнічыя матэрыялы — N 1 ННІ — Будаўнічы набор А. Флёнай — Канструктар В. Палікарпава | Кн.: Цацкі і дапаможнікі для дзіцячага сада. М., "Просвещение", 1987 г. тамсама, стар. 165 тамсама, стар. 167 |
| 2. | Аўтарскія дапаможнікі — Прадметы, што ствараюць асяроддзе (А. Аўчыннікаў, С. Навасёлава) — Кубы — ўкладышы (В. Шышкіна) | Адвольныя памеры. Складаецца з мяккіх геаметрычных форм, вымераных прапарцыянальна Час. "Пралеска", N 4, 1991 г., стар.16 |
| 3. | Фізікультурныя дапаможнікі: абручы, гімнастычныя палкі, канатныя лесвічкі, гімнастычныя лаўкі, дугі і інш. | |
| 4. | Спецыяльныя прыстасаванні для канстрування на фізікультурных занятках — паўбервяно — з дошкімі — лесвічка — стойкі з дошак — шасты — цурбачкі — бервяно з тоўстага кардону — цурбачкі — набор металічных вугалкоў — лаўкі-ўкладышы | даўжыня 30-40. На канцах робяцца выемкі па 15-20 100x15 (4 шт.), 200x15 (1 шт.), 200x20 (1 шт.) 100x30 з адлегласцю паміж рэйкамі 20; 10 па 2 шт. вышыня 60, шырыня 15. Дзве дошкі злучаны кубікамі, унізе — аснова 200x03 (4 шт.). На шастах скразныя адтуліны праз 50 дыяметр 8-12, вышыня 5-10, з запіламі 2,5 і скразныя адтуліны па цэнтру любога памеру. З адыходаў вытворчасці вышыня 8-12 без запілаў 10x10 для злучэння дэталей 20x30x17; 18x28x15; 16x26x13 |

Прапануем прыкладны канспект заняткаў

Заняткі 1

Праграмны змест: вучыць будаваць пераправы (устойлівыя, тэя, што хістаюцца). Удасканалваць розныя віды хадзьбы і бегу па пабудовах.

Абсталяванне: цурбачкі па колькасці дзяцей; па 4 вялікія і малыя паўбярэны, дошкі (10 шт.)

| Часткі заняткаў | Змест | Дазіроўка | Арганізацыйна-метадычны ўказанні |
|---|--|------------------------|--|
| I | Разглядзець цурбачкі. Прапанаваць пабудаваць на іх доўгую зігзагападобную дарожку, прайсці па ёй звычайным крокам, прыстаўным, бакавым, спінаю ўперад. Бег змейкай вакол цурбачкоў, звычайная хадзьба | 2,5-3 мін. | Будуюць, не перашкаджаючы адно аднаму |
| II | Расставіць цурбачкі па зале (хто дзе захоча) Агульнаразвіваючыя практыкаванні | 6-8 разоў | Трымаць паставу |
| | 1. З.с. — стоячы на цурбачках. Падняць рукі ўверх, апусціць уніз | 5-6 разоў | Трымаць раўнавагу |
| | 2. "Ластаўка". З.с. — паставіць адну нагу на цурбачок, другую адвесці назад, рукі ў бакі | 6-8 разоў | Нахіляючыся, не згінаць ногі ў каленях |
| | 3. З.с. — ногі на шырыні плячэй. Нахіліцца, узяць цурбачок дзвюма рукамі і падняць яго над галавой, нахіліцца, паставіць цурбачок на падлогу | 6-8 разоў | Спіна роўная, шырока разводзіць убакі калені |
| | 4. З.с. — стоячы на цурбачку абедзвюма нагамі. Прысяданне, рукі ўперад | 4-6 разоў у кожны бок | Захоўваць раўнавагу |
| | 5. "Гадзіннік". З.с. — стоячы на цурбачку дзвюма нагамі. Нахілы тулава направа-налева са словамі "цік-так" | 1-2 мін. | Скакаць лёгка, захоўваючы паставу |
| 6. Скачкі вакол цурбачка любымі спосабамі (па жаданню дзяцей), чаргуючы з хадзьбай | | | |
| Асноўныя рухі | Разглядзець увесь набор будаўнічага матэрыялу, прапанаваць пабудаваць з яго розныя пераправы: якія хістаюцца, устойлівыя. Дзеці дзеляцца на тры падгрупы: адны будуць пераправы з цурбачкоў і дошак, другія — з малых паўбярэнаў і дошак, трэція — з вялікіх | 2-3 мін. | Будуюць, не перашкаджаючы адно аднаму |
| Пасля заканчэння пабудовы дзеці разглядаюць іх, выказваюць меркаванні, як па іх зручна прайсці | 15 мін. | Зладжаныя рухі ў парах | |
| Свабодная апрабаванне пабудовы. Выкананне рухаў паточна: хадзьба звычайная па пераправе, пабудаванай з цурбачкоў і дошак; хадзьба парамі тварам адно да аднаго, трымаючыся рукамі па пераправе, пабудаванай з вялікіх паўбярэнаў і дошак; бег па пераправе, якая хістаецца (адно дзіця бяжыць, другое трымае яго за руку) | | | Захоўваць раўнавагу ў час бегу |
| Гульні "Карасі і шчупак" | Дзеці прыбіраюць дошкі, ператварыўшы цурбачкі ў "домікі" для карасёў; пабудовы з вялікімі паўбярэнамі застаюцца для "шчупаковых" домікаў | 3 разы | Дзейнічаць пасля сігналу |
| III | Дзеці прыбіраюць матэрыял на месца | 1-2 мін. | |

Заняткі 2

Мэта: вучыць дзяцей будаваць "карабель" з выкарыстаннем рознага канструктыўнага матэрыялу, даць узор сюжэтнай гульні "Маракі", у якой выкарыстоўваюцца самыя разнастайныя рухі ў залежнасці ад спартыўнага абсталявання; удасканалваць розныя віды хадзьбы, бегу, лажання.

Абсталяванне: кубы, дошкі, цурбачкі, паўбярэны, вяроўкі, пласціны з будаўнічых набораў.

| Часткі заняткаў | Змест | Дзіроўка | Арганізацыйна-метадычныя ўказанні |
|-----------------|--|---|---|
| I | Пабудова зігзагападобнай дарожкі з прамежкамі, выкарыстоўваючы цурбачкі, паўбярэны, дошкі Рухі: хадзьба, бег змейкай з пераскокваннем праз цурбачкі, хадзьба звычайная, на насках | 3 мін. | |
| II | Ссунуць цурбачкі ў адзін бок, каб атрымалася доўгая, суцэльная дарожка. Узяць вярвачкі для агульнаразвіваючых практыкаванняў у парах 1. З.с. — к.с. Падняць рукі ўперад, угару, паглядзець на вярвачку, апусціць уніз 2. З.с. тое ж. Нахілы тулава направа, налева, рукі над галавой 3. З.с. — к.с. Прысяданне, рукі ўперад 4. "Лодачка". З.с. — лежачы на жываце. Падняць рукі ўверх, прагнуцца, з.с. 5. Скачкі вакол вярвачак, чаргуючы з хадзьбой Асноўныя рухі Дзеці будуць "карабел" з выкарыстаннем спартыўнага комплексу, размясцішы будаўнічыя дэталі вакол яго. З "карабля" на бераг робяць два трапы. Дзеці - "мараки" паднімаюцца па трапах на "карабел" і займаюцца фізічнай падрыхтоўкай: — лажанне па канатнай лесвіцы, канаце, шасце — вісы на кольцах — хадзьба і іншыя рухі па перыметру "карабля" Гульня "Плыўці" Дзеці бегаюць па ўсім пакоі — "плаваюць"; на сігнал вяртаюцца на "карабел" і хутка займаюць адзін з снарадаў | 1-2 мін. 6-8 разоў 4-6 разоў 6-8 разоў 6-8 разоў 1-2 разы 3-4 мін. 15 мін. 3 разы | Выконваць зладжана Спіна прамая Ногі прамыя разам Выкласці вярвачкі па кругу Трымаць раўнавагу Бегаць, не натыкаючыся адно на аднаго |
| III | Прыбіранне матэрыялу на месца | | |

Заняткі 3

Мэта: даць узор фізкультурна-сюжэтнай гульні "Арэна цырка" з выкарыстаннем розных спартыўных снарадаў і дапаможнікаў. Удасканальванне разнастайных відаў хадзьбы, бегу, практыкаванні ў раўнавазе, навучанне элементам гульні ў бадмінгтон.

Абсталяванне: цурбачкі, паўбярэны, канаты, шасты, кубы-ўкладышы, ракеткі, валанчыкі.

Выхавацель або дзіця ў касцюме клоуна, магнітафонны запіс песні У. Шайнскага "Песня о цирке".

| Часткі заняткаў | Змест | Дзіроўка | Арганізацыйна-метадычныя ўказанні |
|-----------------|--|-------------------------|---|
| I. | "Пабудова арэны цырка" — вялікае кола з цурбачкаў. Прапанаваць выканаць розныя рухі на "арэне цырка" па жаданню дзяцей Гульня "Зрабі фігуру". Выхавацель прапановуе задумаць фігуру і на слова "але-гоп" выканаць яе. | 3-5 мін. 4-6 разоў | |
| II | Асноўныя рухі: — "канатаходцы". Дзеці будуць з двух кубоў-ўкладышаў дарожку для хадзьбы, раскладваюць па падлозе канаты. Практыкуюцца ў раўнавазе па аднаму, папарна; — "жанглёры". Навучанне ўменню жангліраваць валанам на ракетцы, перакідаць яго адно аднаму; — "эквілібрысты" — выкананне розных рухаў на падлозе, бярэнах; — "клоуны" — паўтараць за "галоўным клоунам" рухі. Куляны на матах, кольцах і інш. Гульня "Не заставайся на падлозе" Дзеці выконваюць розныя рухі ўслед за "клоунамі", а на сігнал займаюць месцы на цурбачках. Пры паўторным правядзенні гульні прыбіраецца некалькі цурбачкаў | 15 мін. 3-4 разы | Трымаць раўнавагу Трымаць адлегласць, паставу Дакладна выконваць правілы гульні |
| III | Прыбіранне матэрыялу на месца | | |

