



Наталья ВЛАСЕНКО,
руководитель физического воспитания
высшей категории яслей-сада № 273
Первомайского района г.Минска,
старший преподаватель ИППК Белорусского
государственного университета физической культуры

Н.Э. Власенко в 1991 году окончила Белорусскую государственную академию физической культуры, с детьми дошкольного возраста работает уже 20 лет. Возглавляет методическое объединение руководителей физического воспитания Первомайского района г.Минска, делится опытом с коллегами на семинарах, конференциях. Читает лекции, проводит практические занятия и мастер-классы для слушателей базовых и целевых курсов ИППК БГУФК. В настоящее время успешно совмещает практическую и преподавательскую деятельность с научной. Является соискателем кафедры теории и методики физической культуры БГПУ имени М. Танка, работает над диссертационным исследованием.

Наталья Эдуардовна — автор четырёх методических пособий и более двух десятков научно-методических публикаций.

Физкультурное занятие: самоанализ и самооценка

МАЙСТАР-КЛАС

ПО МНЕНИЮ многих учёных, становление и рост профессиональной компетентности современного педагога во многом зависит от его стремления к самооценке, самодиагностике и последующей самокоррекции результатов профессиональной деятельности. Поэтому рефлексивный подход в управлении качеством педагогического процесса приобретает сейчас особую значимость. Важными составляющими данного подхода в практике руководителя физического воспитания выступают самоанализ и самооценка открытых физкультурных занятий. Цели открытых мероприятий могут быть разными: отчёт педагога о проделанной работе за определённый период времени, аттестация, презентация и систематизация педагогического опыта, а также передача этого опыта коллегам и др.

Между тем самостоятельный анализ своих физкультурных занятий вызывает у большинства руководителей физического воспитания серьёзные затруднения, причину которых мы видим в несформированности рефлексивной культуры специалистов, — с одной стороны, и в недостаточном количестве научно-методических публикаций, раскрывающих процедуру рефлексивной деятельности педагога, — с другой. А ведь только при осмыслении и оценке результатов собственной деятельности можно вносить необходимые коррективы в её содержание, повышать как качество физкультурно-оздоровительных мероприятий, так и профессиональное мастерство.

В данной статье рассматриваются сущность и механизм самоанализа физкультурных занятий, приводятся развёрнутые планы-конспекты физкультурных занятий для детей разных возрастных групп и примерные образцы их самоанализа. Материал адресуется руководителям физического воспитания, воспитателям, руководящим работникам дошкольных учреждений.

Самоанализ физкультурного занятия — это оценка собственной педагогической деятельности, показатель профессионализма руководителя физического

воспитания, степени осмысления целей и задач физического воспитания дошкольников в целом, а не только задач конкретного занятия. **Компетентный самоанализ проведённого занятия даёт возможность специалисту:**

- высказать мнение о результатах собственной деятельности, о целесообразности использования тех или иных средств, форм и методов обучения и воспитания детей;

- осознать себя полноценным и полноправным автором собственных методических разработок в области физического воспитания дошкольников, какими бы скромными они ни были;

- сделать свою деятельность предметом рассмотрения и преобразования с целью поддержания и наращивания собственного творческого потенциала. Право быть первым критиком своего занятия избавит педагога от преждевременных необъективных оценок со стороны коллег. Вместе с тем, уместна и конструктивная, гуманная критика работы руководителя физического воспитания в диалоге с коллегами и экспертами;

- выявить существующие проблемы, трудности и пути выхода из них, улучшить тем самым качество своей работы. Такое улучшение не может произойти только за счёт изучения педагогом достижений науки и практики в области физического воспитания дошкольников. Плохо понимая свою собственную работу и свои проблемы, руководитель физического воспитания вряд ли сможет органично внедрить чужие достижения в систему своей профессиональной деятельности;

- проявить инициативу и открыть в себе что-то новое, акцентировать внимание на собственных успехах и их значении для построения целостной и непрерывно развивающейся системы физического воспитания в дошкольном учреждении.

Самоанализ физкультурного занятия будет конструктивным и качественным, если руководитель физического воспитания постарается грамотно ответить на вопросы, приведённые в таблице.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Вопросы	План ответа
1. Какова характеристика психофизического развития детей данной группы? Какие особенности детей данной группы были учтены при планировании занятия? Почему именно эти особенности?	<p>Дать характеристику тем психофизическим особенностям детей, которые были учтены при планировании содержания занятия. К ним относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -показатели состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; -показатели двигательной активности (количество гиперподвижных и малоподвижных детей); -психологические особенности (свойства нервной системы, типы темпераментов и др.). <p>Уделить внимание как проблемным моментам в развитии дошкольников (количество детей ослабленной группы здоровья, с отклонениями в физическом развитии и др.), так и их физкультурным достижениям. Можно отметить также и особенности взаимоотношений детей в группе, её структуру, микроклимат и др.</p>
2. В чём специфика запланированного содержания занятия?	<p>Объяснить замысел и предназначение данного занятия, указать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -форму проведения (учебно-тренировочное, сюжетное, игровое, тематическое и др.); -место данного занятия в системе физического воспитания дошкольников; -учёт программных требований, образовательного стандарта при планировании; -связь его содержания с последующим и предыдущим материалом и др.
3. Какие задачи решались на занятии? Была ли обеспечена их комплексность и взаимосвязь?	<p>Раскрыть место приведённых ниже задач в общей структуре занятия, пути и средства их решения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительные (воздействие определённых физических упражнений на организм ребёнка, оптимальность физической нагрузки, моторной плотности и др.); -образовательные (подбор физических упражнений, этапы обучения движениям и двигательным действиям, степень усвоения их детьми и др.); -воспитательные (обеспечение разностороннего развития детей в процессе занятия, моделирование специальных воспитательных ситуаций и их целенаправленное использование и др.)
4. Какие методы и приёмы обучения были использованы на занятии? Почему?	<p>Проанализировать используемые на занятии общепедагогические методы обучения, их приёмы и сочетания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -словесные (описание, объяснение, рассказ, команда, распоряжение и др.); -наглядные (показ, демонстрация пособий и др.). <p>Обосновать целесообразность применения специфических методов физического воспитания (игрового и соревновательного методов, метода строго регламентированного упражнения и др.), определить их соответствие содержанию учебного материала, индивидуальным и возрастным особенностям дошкольников, условиям занятий и др.</p>
5. Какие способы организации детей применялись на занятии? Как они повлияли на общую и моторную плотность занятия, на повышение эффективности обучения?	<p>Рассмотреть способы организации двигательной деятельности дошкольников на занятии (фронтальный, поточный, групповой, поочерёдный, посменный и др.) и дать им оценку</p>
6. Как осуществлялась индивидуализация физической нагрузки в процессе занятия? Удалось ли достичь оптимальности физической нагрузки?	<p>Показать методику дозирования физических упражнений на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -дозировка объёма и интенсивности физической нагрузки с учётом индивидуальных особенностей детей (возрастно-половых, состояния здоровья, функционального состояния и др.); -контроль за реакцией каждого ребёнка и всей группы в целом на физическую нагрузку
7. За счёт чего поддерживалась необходимая психологическая атмосфера, общение?	<p>Определить условия обеспечения психологического и эмоционального комфорта на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальный подход (психолого-педагогическая поддержка детей в преодолении трудностей различного характера, стимулирующая педагогическая оценка, предоставление свободы самовыражения и др.); -регулирование проблемно-нравственных ситуаций в двигательной деятельности; -формирование интересов и мотивов двигательной деятельности; -музыкальное сопровождение и др.
8. Как вы оцениваете результаты занятия? Удалось ли реализовать все поставленные задачи?	<p>Обобщить анализ занятия, отметить положительные и отрицательные моменты, оценить его результативность по степени решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач</p>
9. Какие выводы необходимо сделать на будущее?	<p>Высказать мнение относительно дальнейшего совершенствования положительных сторон занятия и устранения отмеченных недостатков</p>

Изложенные выше примерные вопросы и ответы для самоанализа и самооценки физкультурного занятия являются всего лишь возможной алгоритмической основой, которую любой педагог сможет творчески трансформировать и адаптировать к своей профессиональной деятельности. **Чтобы процедура самоанализа стала привычной и необременительной, руководителю физического воспитания следует:**

- научиться грамотно планировать физкультурные занятия и предвидеть результаты своего труда;
- разрабатывать проект самоанализа заранее;
- оперативно его изменять, если содержание и результаты реального занятия не совпадают полностью с намеченными.

Ниже приведены подробные планы-конспекты физкультурных занятий и образцы примерного самоанализа к ним.

«В гости к мишке мы идём»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: игровая.

Задачи:

1. Повышать функциональную активность сенсорных систем.
2. Формировать точность двигательных действий.
3. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Оборудование: кегли и мячи среднего диаметра по количеству детей, маска медведя.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
1. Подвижная игра малой интенсивности «В гости к мишке мы идём». На площадке в свободном порядке расставлены кегли — это «деревья». Дети шагают врассыпную по залу и говорят: В гости к мишке мы идём, Все деревья обойдём, Поиграем и попляшем, А потом домой пойдём. В процессе ходьбы обходят кегли, стараясь их не задеть	3 раза	Упавшую кеглю нужно поставить на место. Можно предлагать детям различные варианты ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей
2. Подвижная игра «Лесные звери». На площадке в свободном порядке расставлены кегли-«деревья». Игроки-«звери» бегают по «лесу» врассыпную, оббегают «деревья», стараясь их не задеть	3 раза	Беговые упражнения чередовать с ходьбой. По окончании игры отметить детей, которые не сбили кегли. Ослабленным детям снизить нагрузку
3. Динамическое дыхательное упражнение «Запах леса». И.п. — в ходьбе. 1—3 — поворот туловища направо, вдох через нос. 4 — выдох через рот, и.п. 5—8 — то же в другую сторону. Свободное построение для выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений)	3—4 раза	Согласовывать дыхание с движением
Основная часть		
1. ОРУ с кеглей (комплекс 45) [1, с. 107]	4 мин	
2. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Дети с мячами строятся в шеренгу, напротив каждого игрока стоит кегля, по сигналу они прокатывают мяч по полу, стараясь сбить кеглю	3 мин	Расстояние до кегли 2—4 метра, сбитую кеглю ставить на место и повторить упражнение (выполняют фронтально)
3. Игровое упражнение «Поймай мяч»: -отбивать мяч о пол и стараться поймать; -подбрасывать мяч вверх и стараться поймать	5—6 раз 5—6 раз	Не мешать друг другу. Ослабленным детям снизить нагрузку
4. Подвижная игра «У медведя во бору». Игроки находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий — «медведь» — на противоположной стороне. Дети идут в сторону «медведя», имитируя сбор ягод и грибов и говорят: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас рычит! С последними словами дети убегают в домик, а «медведь» догоняет их и пятнает	3—4 раза	Согласовывать движения с текстом. Пойманные игроки остаются в игре, по окончании игры считалкой выбирается новый водящий
Заключительная часть		
Подвижная игра малой интенсивности «Мишка». Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий — «мишка» — на другой стороне. Дети медленно идут в сторону водящего и говорят: Мишка, ты живёшь в лесу, Мы зовём тебя: «Ау!» Ты глаза не открывай, Кто позвал тебя, узнай! Педагог указывает на одного из игроков, который говорит: «Мишка, ау!». Водящий угадывает, кто его позвал	4—5 раз	Если водящий затрудняется с ответом, то ему можно подсказать

САМОАНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ «В ГОСТИ К МИШКЕ МЫ ИДЁМ»

Уважаемые коллеги, вы посмотрели физкультурное занятие для детей младшего дошкольного возраста. По состоянию здоровья два ребёнка, присутствующих на занятии, относятся к ослабленной группе по физкультуре, остальные — к основной. Физическая подготовленность

всех детей соответствует возрастным показателям развития основных движений, определённых в образовательном стандарте дошкольного образования. Психологические особенности этой группы проявляются в большом количестве гиперподвижных детей (35%), которых харак-

теризует повышенная возбудимость нервной системы: неустойчивость внимания, бесцельность, беспорядочность и дискоординация движений. Все вышеизложенные психофизические особенности детей учитывались при планировании данного занятия.

Игровая форма проведения физкультурного занятия обусловлена возрастом детей, необходимостью закрепления и совершенствования разученных ранее подвижных игр и физических упражнений. Планирование содержания данной деятельности опиралось на программу дошкольного образования «Пралеска», в которой отмечаются огромные возможности игры для развития движений, сенсорики, памяти, речи и мышления детей 3–4 лет.

В процессе занятия решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

● **Оздоровительная задача** — **повышать функциональную активность сенсорных систем.** Сенсорные системы (зрительная, слуховая, вестибулярная, тактильная и др.) — это органы чувств ребёнка, основные источники познания им окружающего мира и своего собственного потенциала. Средства физического воспитания, используемые на занятии, создавали благоприятные условия для повышения функциональной активности и согласованной работы следующих сенсорных систем:

- *зрительной* — яркое спортивное оборудование (разноцветные мячи, кегли), подвижные игры и игровые упражнения, направленные на улучшение пространственной и зрительной ориентации («В гости к мишке мы идём», «Лесные звери»), на воспитание ловкости и меткости («Сбей кеглю», «Поймай мяч»);

- *слуховой* — чёткие команды, звуковые сигналы, проговаривание двигательных действий;

- *вестибулярной* — изменение скорости и направления движения в подвижных играх («У медведя во бору», «Лесные звери»), частая смена исходных положений (общеразвивающие упражнения);

- *тактильной* — непосредственный контакт с физкультурным оборудованием (мячами, кеглями), формирующий представление о свойствах и форме предметов.

Повышение активности сенсорных систем в ходе мышечной деятельности способствовало улучшению функции мозга, усилению всех физиологических процессов, а значит, оказывало оздоровительное воздействие на организм ребёнка.

● **Образовательная задача** — **формировать точность двигательных действий.** Способности точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений развиваются у дошкольников при выполнении общеразвивающих и координационных упражнений. На занятии детям были предложены специальные игровые упражнения, улучшающие точность движений в пространстве и точность дифференцирования мышечных усилий («Поймай мяч», «Сбей кеглю»), формирующие чувство ритма (проговаривание текста игр, сопровождение текста конкретными движениями). Именно эти двигательные задания были направлены, с одной стороны, на решение образовательной задачи, а с другой — на коррекцию двигательной активности гиперподвижных детей, воспитание у них сдержанности и самоконтроля.

● **Воспитательная задача** — **воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.** Интерес

к содержанию игровых упражнений и подвижных игр вызывал у детей эмоциональный подъём, пробуждал их активность в стремлении выполнить задание (поймать мяч, не сбить кеглю, убежать от водящего) и добиться желаемого результата. Решение воспитательной задачи обеспечили также посильные физические упражнения, оптимальность и индивидуализация физической нагрузки.

Все вышеперечисленные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи занятия взаимосвязаны и взаимообусловлены. Так, например, точность двигательных действий ребёнка напрямую зависит от участвующих в управлении движениями сенсорных систем (зрительной, слуховой, вестибулярной и др.), а интерес к содержанию игровых упражнений и подвижных игр создаёт благоприятные педагогические условия для достижения успешных результатов.

Повышению эффективности занятия способствовало также рациональное сочетание общепедагогических методов обучения — словесного и наглядного. Выразительный показ и объяснение игровых и общеразвивающих упражнений при одновременном выполнении их детьми, использование других приёмов словесного метода (указание, команда, оценка) обеспечили быстрое осознание двигательной задачи и последовательности её выполнения. Игровой метод обучения, наиболее часто применяемый в работе с детьми этого возраста, дал возможность закрепить хорошо знакомые игровые упражнения и подвижные игры.

Фронтальный способ организации двигательной деятельности на протяжении всего занятия увеличил общую и моторную плотность, позволил наблюдать за всей группой и каждым ребёнком в отдельности, регулировать физическую нагрузку, управлять поведением дошкольников и контролировать качество выполнения игровых упражнений и подвижных игр.

Оптимальность физической нагрузки в процессе занятия была достигнута за счёт регулирования дозировки и продолжительности подвижных игр. Как известно, для профилактики переутомления любую игру следует закончить раньше, чем этого захотят дети. Интенсивность физической нагрузки оценивалась по внешним признакам утомления. К ослабленным детям применялся индивидуальный подход посредством снижения дозировки двигательных заданий во вводной и основной частях занятия. Оптимальная физическая нагрузка обеспечила не только оздоровительную функцию занятия, но и удовлетворение биологической потребности детей в движении.

Важными условиями психологического комфорта на занятии стали положительный эмоциональный фон, вызванный интересом детей к содержанию подвижных игр, и стимулирующая педагогическая оценка поведения дошкольников и качества двигательных действий. Доверительные отношения с воспитанниками, основанные на взаимопонимании и взаимоуважении положительно влияли на их настроение и самочувствие.

Таким образом, комплекс поставленных задач на занятии успешно реализован. Вместе с тем, дальнейшего продолжения требует целенаправленная работа по коррекции двигательной активности у гиперподвижных детей. Следует рекомендовать воспитателю повторить игровой материал физкультурного занятия на прогулке, а комплекс общеразвивающих упражнений — в процессе утренней гимнастики.

«Лёгкая атлетика — королева спорта»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Место проведения: площадка на улице.

Форма проведения: тематическая.

Задачи:

1. Повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
2. Обучать технике прыжка в длину с прямого разбега.
3. Формировать представление о легкоатлетических упражнениях.

Оборудование: мячи малого диаметра (5—6 см) на подгруппу.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
1. Построение. Объяснить детям, почему лёгкая атлетика — королева спорта, рассказать, какие элементы лёгкой атлетики будут на этом занятии (спортивная ходьба, бег, прыжки в длину, метание)		Занятию предшествует предварительная ознакомительно-разъяснительная работа
2. Элементы спортивной ходьбы в колонне по одному с изменением темпа по звуковому сигналу	2, 5 мин	Активно работать руками, ногу ставить на грунт перекатом с пятки на носок
3. Бег в колонне по одному, обегая препятствия: -сгибая голень назад; -с высоким подниманием коленей; -семенящий бег	1,5мин	В среднем темпе
4. Динамическое дыхательное упражнение «Бабочка». И.п. — в ходьбе. 1—2 — руки в стороны, прогнуться, вдох через нос. 3—4 — выдох через рот, и.п. Свободное построение для выполнения комплекса ОРУ	3—4 раза	Согласовывать дыхание с движением
Основная часть		
1. ОРУ без предметов (комплекс 9) [2, с. 33]	4 мин	
2. Работа по подгруппам. <i>1-я подгруппа:</i> Прыжок в длину с прямого разбега (3—4 м). <i>2-я подгруппа:</i> Метание мяча в даль одной рукой. И.п. — стойка ноги врозь левой, правая рука вверх с мячом, левая вперед. Сгибая правую в колене, слегка отклониться назад, выполнить замах правой рукой и бросок	8 мин 4—5 раз по 3—4 раза каждой рукой	Отталкиваться от доски одной ногой, приземляться на две ноги. Рука с мячом слегка согнута в локте. Чередовать броски правой и левой рукой
3. Игра соревновательной направленности «Перебежки». Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией. По сигналу дети бегут по прямой к финишу (15—20 метров от стартовой линии), поворачиваются кругом и хлопают. Отмечаются три первых игрока	2—3 раза	Дети играют группами по 8—10 человек. Длину дистанции нужно менять в зависимости от физической подготовленности детей
Заключительная часть		
1. Динамические дыхательные упражнения: -«Воздушный шарик». И.п. — присед. 1—4 — подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох через нос; 5—8 — выдох через рот, и.п. -«Сдуй листочек». И.п. — стойка, положить листочек на ладонь. 1—2 — вдох через нос. 3—6 — выдох через рот, сдуть лист с ладони	3—4 раза 3—4 раза	Медленно, тянуться выше. Вдох глубокий, выдох длинный
2. Дидактическая игра «Виды лёгкой атлетики». Педагог показывает детям картинки или фотографии с разными видами лёгкой атлетики (бег с барьерами, с препятствиями; метание ядра, молота, диска; прыжки в длину, в высоту, с шестом). Дети должны правильно назвать вид лёгкой атлетики	3 мин	Показ картинок сопровождать рассказом о разновидностях королевы спорта

САМОАНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА — КОРОЛЕВА СПОРТА»

Уважаемые коллеги, планирование открытого физкультурного занятия опиралось на характерные психофизические особенности моих воспитанников. Все дети, присутствующие на занятии, относятся к основной группе по физкультуре. По данным психолого-педагогической диагностики, у 33% детей выявлен высокий уровень физической подготовленности, у остальных — средний уровень. Межличностные взаимоотношения в детском

коллективе в целом благоприятные, однако один ребёнок испытывает проблемы в общении со сверстниками из-за своей застенчивости.

Педагогические стратегии образовательного стандарта предусматривают привлечение дошкольников к некоторым видам спорта на свежем воздухе. Поэтому тематическая форма проведения данного занятия направлена, в первую очередь, на формирование представления

детей о лёгкой атлетике как о массовом и популярном виде спорта.

Занятию предшествовала работа воспитателей по ознакомлению дошкольников с многочисленными видами лёгкой атлетики, которая сопровождалась демонстрацией наглядных пособий (фотографий, картинок, плакатов и др.). Непосредственная включённость детей в двигательную деятельность на этом занятии закрепила полученные знания на практике.

При планировании тематического физкультурного занятия «Лёгкая атлетика — королева спорта» были поставлены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

● **Оздоровительная задача** — **повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.** Как известно, двигательная активность и рационально подобранные физические упражнения являются естественным регулятором развития системы кровообращения ребёнка и её основных механизмов. Пути решения оздоровительной задачи на занятии следующие:

- постепенное увеличение физической нагрузки. Подготовка организма к физической нагрузке во вводной части занятия, последовательное включение большего количества мышц в работу в основной части, оптимальная дозировка упражнений обеспечили адаптацию сердечно-сосудистой системы детей к физическим нагрузкам;

- активизация системы кровообращения. Динамические дыхательные и общеразвивающие упражнения, циклические движения аэробного характера на свежем воздухе (элементы спортивной ходьбы, непрерывный бег) улучшали приток кислорода к органам и тканям;

- укрепление сердечной мышцы. Тренирующие физические нагрузки скоростно-силового характера (прыжки в длину с разбега, метание мяча вдаль, игра «Перебежки») усиливали приток крови к сердцу и мощность сердечного выброса, повышая силу и силовую выносливость миокарда.

Немаловажным условием эффективного решения оздоровительной задачи стало также соответствие физической нагрузки функциональному состоянию детей в процессе занятия.

● **Образовательная задача** — **обучать технике прыжка в длину с прямого разбега.** На этапе начального обучения необходимо, прежде всего, создать у дошкольников представление о двигательном действии в целом. Перед детьми была поставлена конкретная и доступная двигательная задача — выполнить прыжок в длину с разбега, оттолкнувшись одной ногой от доски, с приземлением в прыжковую яму на две ноги. Правильный, чёткий показ упражнения в сочетании с объяснением некоторых технических особенностей обеспечили всестороннее восприятие задания детьми, заинтересовали их, вызвали желание выполнить прыжок в длину самостоятельно. Повторение упражнения каждым ребёнком по 4—5 раз помогло им освоить технику прыжка в длину с разбега в общих чертах, что говорит о решении поставленной задачи на начальном этапе обучения.

● **Воспитательная задача** — **формировать представление о легкоатлетических упражнениях.** Приобщение дошкольников к идеалам и ценностям большого спорта — а лёгкая атлетика в числе основных и наиболее массовых его видов — можно рассматривать как одно из направлений спортивно-ориентированного физического воспитания. Выполнение легкоатлетических упражне-

ний на занятии создало практическое представление о технике спортивной ходьбы, бега, прыжков в длину и метаний, удовлетворило не только двигательную, но и познавательную активность дошкольников, оказало оздоровительное воздействие на организм ребёнка. Именно в этом положении прослеживается неразрывная связь оздоровительной, образовательной и воспитательной задач данного занятия.

Рациональное сочетание методов словесного и наглядного восприятия в процессе обучения способствовало прочному усвоению физических упражнений. Так, при обучении технике прыжка в длину описание и объяснение упражнения сопровождалось показом двигательного действия. При проведении дидактической игры в заключительной части занятия демонстрация наглядных пособий подкреплялась рассказом о тех или иных легкоатлетических упражнениях. Продолжительность и количество повторений двигательных действий (ходьба, бег, динамические дыхательные и общеразвивающие упражнения, прыжки в длину, метания) определялись методом строго регламентированного упражнения. С помощью соревновательного метода в подвижной игре «Перебежки» у дошкольников совершенствовались навыки быстрого бега.

Способы организации детей на занятии — фронтальный и групповой. Разделение детей на группы в основной части занятия обеспечило их качественное обучение технике прыжка в длину с разбега (под моим руководством) и закрепление техники метания мяча вдаль (под руководством воспитателя). Групповой способ организации двигательной деятельности в подвижной игре «Перебежки» уменьшил объём и интенсивность соревновательной нагрузки на организм ребёнка, позволил избежать переутомления.

Регулирование и индивидуализация физической нагрузки на занятии осуществлялась методом наблюдения за внешними признаками утомления. Практически все дети реагировали на нагрузку лёгкой степенью усталости, которая не уменьшала их общую работоспособность. Одному ребёнку была снижена нагрузка в подвижной игре. Контроль частоты пульса в процессе занятия у другого ребёнка показал оптимальность физической нагрузки конкретно для него (до занятия — 96 уд/мин, после подвижной игры в основной части — 150 уд/мин, сразу после занятия — 96 уд/мин).

Источником положительных эмоций на занятии стали не только интересные физические упражнения, игры, но и преодоление трудностей. Преодоление трудностей в решении новых задач вызвало у детей эмоционально-положительное состояние, которое порождалось удовлетворением от достигнутой цели и подкреплялось с моей стороны стимулирующей педагогической оценкой, направленной на создание ситуации успеха для каждого воспитанника.

Особое внимание уделялось застенчивому дошкольнику. Подкрепление проявленных им усилий похвалой, ободряющим словом, лаской помогали ребёнку преодолеть боязнь и робость, вселяли уверенность в себе при освоении новых двигательных действий, вызвали стремление к ещё большим достижениям.

Таким образом, все вышеперечисленные условия (средства физического воспитания, методы и приёмы обучения, способы организации и др.) обеспечили эффективное решение комплекса поставленных задач тематического физкультурного занятия. В дальнейшем необходимо закрепить технику прыжка в длину с разбега, а комплекс общеразвивающих упражнений этого занятия включить в содержание утренней гимнастики.

«Нет слабых среди нас!»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: учебно-тренировочная.

Задачи:

1. Укреплять мышечный корсет.
2. Совершенствовать силовые способности.
3. Воспитывать самостоятельность и организованность.

Оборудование: набивные мешочки (450 г) по количеству детей, 2 набивных мяча, 2 роллера, 2 обруча, 2 каната, 2 гантели (0,5 кг), офтальмотренажёр.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
1. Ходьба и передвижения в колонне по одному: -на пятках «змейкой» между мешочками; -с высоким подниманием колен, перешагивая через мешочки; -в упоре лёжа сзади, согнув ноги	1,5 мин	По периметру зала на полу лежат набивные мешочки по количеству детей. Руки за головой, спина прямая. Руки на поясе. Не касаться мешочков
2. Лёгкий бег в колонне по одному: -«змейкой» между мешочками; -перешагивая через мешочки; -«змейкой» между мешочками, сгибая ноги назад. Построение в круг лицом к мешочку	1,5—2 мин	По кругу. Активно работать руками. Не наступать на мешочки
3. Динамические дыхательные упражнения: -«Насос». И.п. — стоя, кисть в кулаке. 1—2 — согнуть руки в стороны, вдох носом. 3—6 — и.п., выдох ртом. -«Ныряем в воду». И.п. — стоя на мешочке. 1—2 — руки вверх, вдох носом. 3—6 — наклониться, выдох	2—3 раза 2—3 раза	Постепенно увеличивать глубину вдоха и продолжительность выдоха
Основная часть		
1. ОРУ с мешочком (комплекс 69) [2, с. 177]	4 мин	
2. Комплекс круговой тренировки. 1-я станция: И.п. — стоя с обручем. Вращать обруч на поясе. 2-я станция: И.п. — стоя, захватив канат руками. Лазать по канату при помощи рук и ног (или висеть на канате, захватив его руками и ногами). 3-я станция: И.п. — широкая стойка лицом к гимнастической стенке. Продольные и поперечные шпагаты. 4-я станция: И.п. — стоя с набивным мячом. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить. 5-я станция: -«Колечко»; И.п. — упор лёжа на согнутых. Принять упор лёжа кольцом (или полукольцом). 6-я станция: И.п. — стоя с гантелью в руках. 1 — присесть, руки вперёд. 2 — и.п. 7-я станция: И.п. — сед на пятках с роллером в руках. Прокатывать роллер двумя руками вперёд и назад	10 мин 30 с 30 с 30 с 30 с 3—4 раза 30 с 5—6 раз 30 с	2 круга, по 2 человека на станции. Ноги с места не сдвигать. С каната слезать аккуратно. С опорой рук о стенку, по возможной амплитуде. Постепенно увеличивать высоту броска. Полностью разогнуть руки. На всей стопе, спина прямая. Туловище от пяток не отрывать, тянуться дальше
3. Подвижная игра малой интенсивности «Море волнуется» (после первого круга). Игроки в свободном построении произносят слова, взмахивая руками в такт: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». С последними словами дети останавливаются и замирают, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры	3—4 раза	Фигура обязательно должна быть морской. Игру можно усложнить, предложив детям придумать фигуру в парах или в тройках и название к ней (медуза, ракушка, дельфин и др.). Отмечаются самые интересные фигуры

4. Подвижная игра соревновательной направленности «Мяч водящему» (после второго круга). Участвуют 2 команды, построение детей в круг. Один из игроков держит в руках мяч — это водящий. По сигналу дети выполняют передачу мяча по кругу. Когда мяч вернётся водящему, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая быстрее передала мяч по кругу	4—5 раз	С новым повторением игры исходное положение игроков следует менять (сидя лицом в круг, сидя спиной в круг, лёжа на животе или спине и др.)
Заключительная часть		
Игровое упражнение «Фонарики». В физкультурном зале на потолке закреплён офтальмотренажёр. Дети в исходном положении лёжа на спине отслеживают глазами движение поочерёдно зажигающихся цветных ламп	3 мин	Под спокойную музыку. Головой и туловищем не двигать

САМОАНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ «НЕТ СЛАБЫХ СРЕДИ НАС!»

Уважаемые коллеги, вы посмотрели физкультурное занятие с элементами круговой тренировки для детей старшего дошкольного возраста. По состоянию здоровья два ребёнка, присутствующих на занятии, относятся к ослабленной группе по физкультуре, остальные дети — к основной группе. Диагностика физической подготовленности показала высокий уровень развития психофизических качеств у 56% дошкольников, из которых 25% имеют признаки моторной одарённости. Вместе с тем, у 28% детей этой группы выявлено нарушение осанки. Эта проблема, безусловно, учитывалась при планировании содержания данного занятия.

В программно-нормативных документах дошкольного образования обращается внимание на то, что эффективность физического воспитания детей дошкольного возраста должна обеспечиваться не растущими объёмами нагрузок, а постоянно увеличивающимся разнообразием применяемых педагогических средств, форм и методов работы. Поэтому использование круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста является немаловажным условием результативности этого процесса.

При проведении физкультурного занятия «Нет слабых среди нас!» решался комплекс следующих задач.

● **Первая задача (оздоровительная) — укреплять мышечный корсет.**

Мышечный корсет — это естественный тонус мышц туловища, обеспечивающий устойчивость позвоночника и его правильное положение. Мышечный корсет снижает нагрузку на позвоночник, беря часть её на себя, сохраняет расстояние между позвонками, предотвращая их защемление.

Укрепление мышечного корсета — необходимое условие формирования правильной осанки у дошкольников и коррекции имеющихся отклонений. Для решения этой задачи применялись специальные упражнения, которые тренируют наружные и глубокие мышцы корпуса, а также упражнения, воздействующие на мелкие мышцы, окружающие позвоночник. Большая часть двигательных заданий в основной части занятия была направлена на решение этой задачи: ОРУ с набивным мешочком, упражнения на станциях круговой тренировки (лазание по канату, упражнение «Колечко», прокатывание роллера, вращение обруча на поясе). Подбор упражнений соответствовал индивидуальным и возрастным возможностям дошкольников, оптимальная дозировка движений в сочетании с технически правильным выполнением должны оказать на их организм оздоровительное, общеукрепляющее и корригирующее воздействие.

● **Вторая задача (образовательная) — совершенствовать силовые способности.** Силовые возможности детей выражаются в способности преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных

усилий. При естественном возрастном развитии дошкольников, как правило, слабо развиты мышцы рук и плечевого пояса, сгибателей туловища, бедра, голени. Поэтому в процессе занятия большое внимание было уделено укреплению более слабых групп мышц плечевого пояса, а также мышечных групп всего двигательного аппарата детей. Комплекс круговой тренировки составлялся так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения носили характер общего воздействия (вращение обруча на поясе, приседания с гантелью), другие были направлены на развитие определённой группы мышц (лазание по канату, подбрасывание набивного мяча, прокатывание роллера), а третьи — на увеличение подвижности суставов и позвоночника (продольные и поперечные шпагаты, упражнение «Кольцо»).

Чередование разных по интенсивности и сложности силовых упражнений, адекватные возможностям детей отягощения, рациональное сочетание нагрузки и отдыха совершенствовали силовые способности дошкольников.

● **Третья задача (воспитательная) — воспитывать самостоятельность и организованность.** В процессе занятия дети участвовали в расстановке физкультурного оборудования, убирали пособия и инвентарь на место, что способствовало проявлению их организованности. Частая смена видов деятельности также организовывала дошкольников, концентрировала их внимание на технике двигательных действий. Знакомые физические упражнения на большинстве станций круговой тренировки дети выполняли без прямого контроля с моей стороны, что развивало у них самостоятельность в использовании различных движений, самоконтроль и самооценку.

Все вышеперечисленные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались в единстве. Например, укрепление мышечного корсета детей тесно связано с воспитанием у них силовых способностей, а воспитание силовых способностей методом круговой тренировки, в свою очередь, формирует у дошкольников самостоятельность и организованность. Следует подчеркнуть, что решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий (оптимизация и индивидуализация двигательной активности и физических нагрузок).

На занятии дети выполняли преимущественно знакомые физические упражнения. Поэтому основной применяемый метод обучения — словесный. Характерной чертой детей старшего дошкольного возраста является переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому. Такие приёмы словесного метода, как краткое описание, объяснение физических упражнений, а также пояснения, указания, команды, распоряжения, сигналы, активизировали сознание детей, способствовали осмыслению поставленных задач. Использование гимнастической тер-

ПЛЕНУМ ГАЛІНОВАГА ПРАФСАЮЗА

22 красавіка адбыўся II пленум Цэнтральнага камітэта Беларускага прафесіянальнага саюза работнікаў адукацыі і навукі. На ім разгледжаны ход выканання праграмы галіновага пагаднення і перспектывы развіцця прафсаюзнага руху. У рабоце пленума прынялі ўдзел намеснік міністра адукацыі К.С. Фарыно і старшыня Камісіі па адукацыі, навучы і навукова-тэхнічнаму прагрэсу Палаты прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу У.М. Здановіч.



У сваім дакладзе старшыня Беларускага прафесіянальнага саюза работнікаў адукацыі і навукі Аляксандр Аляксандравіч Бойка спыніўся на найбольш балючых момантах дзейнасці галіновага прафсаюза: ад сістэмы дашкольнай адукацыі да вышэйшай школы. Нягледзячы на павышэнне заробтнай платы ўрадам краіны пэўнай катэгорыі работнікаў галіны, яна па-ранейшаму застаецца нізкай у работнікаў дашкольных устаноў, асістэнтаў, выкладчыкаў, старшых выкладчыкаў, маладых спецыялістаў ВНУ. Так, сярэднямесячная заробная плата выхавальніка цяпер складае 850 тыс. рублёў, а памочніка выхавальніка — 560 тыс. рублёў. Не зніжаны да 30 гадзін працоўны тыдзень выхавальніка. Не адноўлена працягласць асноўнага водпуску шэрагу катэгорый работнікаў дашкольных устаноў. У выніку ў сістэме дашкольнай адукацыі назіраецца адток кваліфікаваных кадраў, якія маюць спецыяльную адукацыю. Колькасць вакантных пасадаў за 2010 год павялічылася на 17,9% (з 3.126 у 2009 г. да 3.687 у 2010 г.).

Дарэчы, усе гэтыя патрабаванні выкладзены ў пісьме Цэнтральнага камітэта галіновага прафсаюза, якое накіравана Прэм'ер-міністра Рэспублікі Беларусь М.У. Мясніковічу.

А.А. Бойка спыніўся на праблемах кантрактнай формы найму работнікаў, асабліва на тэрмін, меншы за адзін год. Такая форма найму ператварылася дзе-нідзе ў зручную магчымасць пазбавіцца ад тых, хто не задавальняе адміністрацыю ўстановаў. У той жа час вельмі марудна павялічваецца колькасць бестэрміновых працоўных пагадненняў.

Яшчэ адна вострая праблема — ахова працы. Яе парушэнні — гэта смерці і калецтва дзяцей і работнікаў галіны. У гэтай сувязі мы звяртаемся яшчэ раз да кіраўнікоў дашкольных устаноў, арганізатараў дашкольнай адукацыі: звярніце, калі ласка, увагу на публікацыі часопіса «Пралеска» па гэтай тэме за 2009, 2010, 2011 гады. Публікацыі па ахове працы будуць прадоўжаны і надалей для ўсіх катэгорый супрацоўнікаў дашкольных устаноў, а таксама розных відаў работ.

К.С. Фарыно спыніўся на пытаннях плённага супрацоўніцтва Міністэрства адукацыі і галіновага прафсаюза ў паляпшэнні якасці адукацыі, таксама павышэнні аплаты працы работнікаў галіны, арганізацыі бясплатнага падвозу вучняў. Ён унёс прапанову ўвязаць выплату прэміі кіраўніку з поспехамі ўстановаў, якую ён узначальвае. К.С. Фарыно заклікаў падтрымаць конкурс на «Лепшую дашкольную ўстанову года», які зараз набірае моц у краіне.

У.М. Здановіч слухна заўважыў: месца педагога можа заняць кожны, але ж быць педагогам па прызначэнні ён не зможа ніколі. Вось чаму трэба адшукваць не толькі льготы педагогу, а і зарплату, раўняць яе на сярэднюю па эканоміцы краіны. Парламентарый выказаўся за мінімальную справядлівасць педагога, які сёння патанеў у паператворчасці.

Алесь САЧАНКА

минологии сокращало время на объяснение упражнений, увеличивая тем самым моторную плотность занятия.

Способы организации детей на занятии (фронтальный и групповой) также обеспечили высокую моторную плотность. В круговой тренировке групповой способ организации двигательной деятельности основан на принципе формирования малых групп — от двух до четырёх детей. При формировании пар на этом занятии учитывались состояние здоровья и уровень физической подготовленности дошкольников. К паре ослабленных детей применялся индивидуальный подход, который выражался в постоянном наблюдении за их состоянием, контролем внешних и внутренних признаков утомления и, при необходимости, коррекцией объёма и интенсивности физических упражнений. Более подготовленные дети в паре с менее подготовленными сверстниками проявляли такие положительные качества, как взаимопомощь, товарищество, отзывчивость.

Отношения с воспитанниками, основанные на доверии, взаимном уважении, сотрудничестве, доброжелательности, создавали благоприятный психологический микроклимат в группе. Разнообразие двигательной деятельности дошкольников позволяло поддерживать их интерес на протяжении всего занятия и не вызывало утомления. В организационных моментах хочется отметить работу воспитателя, который на занятии оказывал детям помощь и поддержку, а на одной из станций круговой тренировки осуществлял страховку.

Считаю, что задачи, поставленные на этом физкультурном занятии, в целом решены. В дальнейшем следует разработать комплексы круговой тренировки, направленные на воспитание быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, и использовать их в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Р.С. И в заключение, хотелось бы дать несколько полезных советов по развитию навыков проведения самоанализа у педагогов дошкольных учреждений, заинтересованным в этом специалистам (руководящим работникам дошкольных учреждений, методистам, преподавателям системы повышения квалификации и др.):

- пропагандировать и разъяснять педагогам важность самоанализа и методику его осуществления;
- обязательно включать самоанализ в процедуру посещения и анализа как открытых, так и рабочих занятий;
- отмечать лучшие образцы самоанализа и передавать их молодым специалистам;
- занимать в ходе проведения самоанализа позицию открытого, эмпатического и активного восприятия, быть готовым к вынесению корректных оценочных суждений в адрес автора занятия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Власенко, Н.Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2009. — 112 с.
2. Власенко, Н.Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2010. — 187 с.
3. Власенко, Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2008. — 96 с.
4. Образовательный стандарт «Дошкольное образование» // Пралеска. — 2010. — № 11. — С. 2—63.
5. Пралеска: программа дошкольного образования / Е.А. Панько [и др.]. — Минск: НИО; Аверсэв, 2007. — 320 с.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минасев и др.; под ред. Б.М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988. — 224 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие по специальности «Физическая культура» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2008. — 478 с.