



# **ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**в рамках педагогического совета  
«Двигательная активность – средство полноценного  
воспитания детей»  
(приказ №110 от 16.10.2019г.)**

***Воспитатель: Карьева Екатерина Александровна***

# ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

- Физкультурное занятие
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Физкультминутки
- Физкультурные паузы
- Физкультурные досуги
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Прогулки
- Закаливание в сочетании с физическими упражнениями
- Задания на дом



# **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ**



**Физкультурное занятие** – это основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам

# Задачи физкультурных занятий:

- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие физических качеств
- Удовлетворение естественной биологической потребности в движении
- Обеспечение развития и тренировка всех систем и функций организма ребенка
- Обеспечение возможности демонстрации каждым ребенком своих двигательных умений
- Создание условий для всестороннего развития детей

## **Количество физкультурных занятий в неделю:**

- 1-ая младшая группа (2-3 года) – **2 раза (по 10 минут)**
- 2-ая младшая группа (3-4 года) – **3 раза (по 15 минут)**
- средняя группа (4-5 лет) – **3 раза (по 20 минут)**
- старшая группа (5-6 лет) – **3 раза (по 25 минут)**
- подготовительная группа (6-7 лет) – **3 раза (по 30 минут)**

## Характерные черты физкультурных занятий:

- Ярко выраженная дидактическая направленность
- Руководящая роль инструктора физкультуры
- Строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки
- Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность

## **Требования к физкультурным занятиям:**

- Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим (система занятий)
- Обеспечение оптимальной двигательной деятельности детей
- Соответствие занятия возрасту, уровню подготовленности детей
- Использование физкультурно-оздоровительного инвентаря и оборудования
- Музыкальное сопровождение занятия

# СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
<b>ВВОДНАЯ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ) ЧАСТЬ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение эмоционального состояния детей</li> <li>• Активизация внимания детей</li> <li>• Подготовка организма детей к большой физической нагрузке в основной части</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения</li> <li>• Виды ходьбы и бега</li> <li>• Упражнения на внимание</li> <li>• Упражнения на формирование стопы и осанки</li> <li>• Танцевальные упражнения</li> <li>• Подскоки</li> <li>• Упражнения в равновесии</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исключить длительные бесцельные движения</li> <li>• Давать четкие, краткие организационно-методические указания, команды, распоряжения</li> <li>• Продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение)</li> </ul>	<p><u>1-ая младшая группа</u> <b>1,5 мин.</b></p> <p><u>2-ая младшая группа</u> <b>1,5-2 мин.</b></p> <p><u>Средняя группа</u> <b>2-3 мин.</b></p> <p><u>Старшая группа</u> <b>4-5 мин.</b></p> <p><u>Подготовительная группа</u> <b>4-5 мин.</b></p>

# СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки</li> <li>• Обучение новым движениям</li> <li>• Повторение и закрепление ранее пройденного материала</li> <li>• Воспитание физических качеств</li> <li>• Воспитание нравственно-волевых качеств</li> <li>• Совершенствование всех физиологических функций организма ребенка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс общеразвивающих упражнений (не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц 2 раза подряд)</li> <li>• Основные виды движений должны быть и новыми и знакомыми</li> <li>• Сначала нужно давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем – предполагающие большую физическую нагрузку</li> <li>• Подвижная игра (не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Придумать названия упражнений</li> <li>• Разнообразие исходных положений</li> <li>• Различное ритмическое сопровождение (счет, слово, музыка, выполнение в свободном темпе)</li> <li>• Создать условия для многократного творческого повторения движений</li> <li>• Продумать методы обучения, оценку</li> <li>• Обращения четкие, краткие, образные, вызывающие желание к выполнению движения</li> <li>• Доступное объяснение подвижной игры</li> <li>• Добиваться выполнения правил и качественного выполнения движений</li> </ul>	<p><u>1-ая младшая группа:</u> ОРУ: 3-4 упражнения ОВД: 1-2 упражнения Игра: 1 мин. Всего: <b>8 мин.</b></p> <p><u>2-ая младшая группа:</u> ОРУ: 3-5 упражнений ОВД: 2-3 упражнения Игра: 1-2 мин. Всего: <b>7-9 мин.</b></p> <p><u>Средняя группа:</u> ОРУ: 5-6 упражнений ОВД: 3-4 упражнения Игра: 2-3 мин. Всего: <b>14-16 мин.</b></p> <p><u>Старшая группа:</u> ОРУ: 6-7 упражнений ОВД: 4 упражнения Игра: 3 мин. Всего: <b>15-16 мин.</b></p> <p><u>Подготовительная группа:</u> ОРУ: 7-8 упражнений ОВД: 3-5 упражнений Игра: 4 мин. Всего: <b>17-18 мин.</b></p>

# СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением</li> <li>Игра малой подвижности</li> <li>Упражнения на расслабление</li> <li>Подведение итогов занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исключить резкую остановку после бега и других нагрузочных упражнений</li> <li>Восстановить дыхание</li> </ul>	<p><u>1-ая младшая группа</u> <b>1 мин.</b></p> <p><u>2-ая младшая группа</u> <b>2 мин.</b></p> <p><u>Средняя группа</u> <b>2 мин.</b></p> <p><u>Старшая группа</u> <b>3 мин.</b></p> <p><u>Подготовительная группа</u> <b>3 мин.</b></p>

## Типы физкультурных занятий:

- Учебно-тренировочные
- Сюжетные физкультурные занятия
- Игровые занятия
- Комплексные занятия
- Физкультурно-познавательные занятия
- Тематические физкультурные занятия
- Контрольные занятия
- Занятия ритмической гимнастикой
- Занятия на тренажерах
- Занятия с элементами у-шу, хатха-йоги и т.п.



# **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**



**Утренняя гимнастика** – совокупность упражнений проводимых после утреннего пробуждения, предусматривающих поочередное включение в работу новых групп мышц, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, противоположных движений

## Значение утренней гимнастики:

- Вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние
- Углубляет дыхание
- Усиливает кровообращение
- Содействует обмену веществ
- Поднимает эмоциональный тонус
- Формирует внимание, целеустремленность
- Вызывает радостные ощущения и эмоции
- Улучшает жизнедеятельность организма
- Дает оздоровительный эффект

## **Варианты проведения утренней гимнастики:**

- **Комплекс общеразвивающих упражнений.**
- **Ритмическая гимнастика.**
- **Игровая** (2-3 игры разной степени интенсивности)
- **«Полоса препятствий»** (применения различного физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования, мягких модулей)
- **Оздоровительные пробежки** (100-300 метров после 3-4 общеразвивающих упражнений)
- **С использованием детских тренажеров** (детский эспандер, гимнастический ролик, «Велосипед», «Гребля» и др.)

## Последовательность упражнений в утренней гимнастике:

1. Упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц плечевого пояса, плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника.
2. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника, развивающие суставы ног, способствующие формированию правильной осанки.
3. Упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц брюшного пресса и ног.

# Продолжительность утренней гимнастики в разных возрастных группах

Показатели	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Количество общеразвивающих упражнений	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Дозировка общеразвивающих упражнений	4-5 раз	5-6 раз	5-6 раз	5-6 раз	6-8 раз
Продолжительность бега, прыжков в водной части	15 с.	15-20 с.	20-25 с.	20-30 с.	30-40 с.
Продолжительность бега, прыжков в основной части	15-20 с.	15-20 с.	20-25 с.	25-30 с.	40-50 с.



# **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**



**Гимнастика после дневного сна («бодрящая» гимнастика)** – совокупность упражнений проводимых после дневного пробуждения, направленных на улучшение настроения детей, поднятие мышечного тонуса, а также способствующие профилактике осанки и стопы



**Продолжительность  
гимнастики после дневного сна  
7-15 минут**

# Виды гимнастики после дневного сна

Виды гимнастики	Характеристика
Разминка в постели и самомассаж	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции</li><li>2. Лежа в постели, дети выполняют 5-6 общеразвивающих упражнений</li><li>3. Выполнение 5-6 упражнений стоя</li><li>4. Переход в комнату с температурой 19-17 градусов</li><li>5. Выполнение танцевальных упражнений</li><li>6. Комплекс дыхательных упражнений</li></ol>
Гимнастика игрового характера	Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «цветок» и т.д.)
Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка (ходьба, бег, прыжки, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки)</li><li>2. Лазание по гимнастическим стенкам, канату, веревочным лестницам, рукоходу</li><li>3. Использование тренажеров (диск «Здоровье», детский эспандер, гантели, «Бегущая дорожка», «Велосипед»)</li></ol>
Пробежки по массажным дорожкам	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не менее 2-х раз в неделю по 5-7 мин.</li><li>• Дорожка из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и т.д.)</li><li>• Непрерывный бег 2-3 мин. босиком</li></ul>



# **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**



**Физкультминутка** – кратковременные физические упражнения с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности

## Эффекты физкультминуток:

- Улучшение кровообращения
- Снятие утомления мышц
- Снятие утомления нервной системы
- Активизация мышления
- Создание положительных эмоций
- Повышение интереса к занятиям

**Продолжительность физкультминутки - 1,5-2 минуты**

Рекомендуется проводить физкультминутки начиная со средней группы (4-5 лет)

**Время начала физкультминутки:**

Средняя группа – **8-я минута занятия**

Старшая группа – **13-я минута занятия**

Подготовительная группа – **15-я минута занятия**

## **Формы проведения физкультминуток:**

- **Комплекс общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения, прыжки, ходьба, бег на месте)**
- **Подвижная игра (средней подвижности, не требующая большого пространства)**
- **Дидактическая игра с движением**
- **Танцевальные движения**
- **Движения под текст стихотворения**
- **Задания с предполагаемым движением**



# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ**



**Физкультурная пауза** – непродолжительные игровые физические упражнения направленные на предотвращение развития утомления, снятие эмоционального напряжения в процессе занятий, требующих умственной нагрузки, способствующие более быстрому восприятию программного материала, а также увеличению двигательной активности детей

# Методика проведения физкультурных пауз

Методика проведения	Продолжительность	Место проведения
<p>Игровые упражнения должны быть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• хорошо знакомы детям;</li><li>• просты по содержанию;</li><li>• иметь несложные правила;</li><li>• доступны детям с разным уровнем двигательной активности;</li><li>• возможность в любой момент войти в игру и выйти из нее;</li><li>• низкая или средняя интенсивность.</li></ul> <p>В конце физкультурной паузы можно использовать различные дыхательные упражнения</p>	<p>Не более 10 минут.</p> <p>Проводятся во время перерывов между занятиями</p>	<p>Любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор)</p>



# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**



**Физкультурный досуг** – форма активного  
отдыха детей дошкольного возраста

## Эффекты физкультурных досугов:

- Повышение интереса к занятиям физической культурой
- Благоприятное влияние на организм ребенка
- Закрепление двигательных умений и навыков
- Развитие двигательных качеств
- Воспитание чувства коллективизма, дружбы
- Формирование выдержки, внимания, смелости, упорства, организованности

# Варианты физкультурных досугов

Вариант	Группа
<b>Вариант №1.</b> Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях	Во всех возрастных группах
<b>Вариант №2.</b> Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях	Со средней группы
<b>Вариант №3.</b> «Веселые старты» – строится на играх-эстафетах	В старшей и подготовительной группах
<b>Вариант №4.</b> Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, городки	В старшей и подготовительной группах
<b>Вариант №5.</b> Музыкально-спортивный	В старшей и подготовительной группах



Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах

Организуется **1-2 раза в месяц**

**Длительность физкультурного досуга:**

**20 минут** – младшие и средняя группы

**25 минут** – старшая группа

**30-35 минут** – подготовительная группа



# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК**



**Физкультурный праздник** – форма активного отдыха детей, способствующая формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, демонстрации достижений и пропаганде физической культуры



Физкультурный праздник проводится начиная со средней группы

Организуется **2-3 раза в год**

Длительность физкультурного праздника - **60-80 минут**

## **Подготовкой праздника занимаются:**

- Педагогический коллектив дошкольного учреждения
- Родители
- Дети старших групп

## **Перед проведением праздника необходимо:**

- Обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения
- Составить сценарий
- Подготовить красочное оформление площадки (зала)
- Продумать музыкальное сопровождение
- Подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования
- Подготовить сюрпризы
- Назначить ответственных за подготовку и проведение праздника
- Определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения
- Обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований
- Продумать поощрение участников праздника

## Содержание физкультурного праздника:

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Народные игры
- Игры с пением
- Эстафеты
- Танцы
- Аттракционы
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения с элементами акробатики
- Музыкально-ритмические движения
- Игровые приемы, упражнения, загадки

## Программа физкультурного праздника:

- Открытие (выход участников на площадку, построение, парад участников)
- «Сюрпризный момент»
- Показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами
- Проведение игр с элементами соревнований; эстафет; различных видов спортивных упражнений и спортивных игр
- Подведение итогов
- Награждение детей
- Парад участников или общий хоровод