



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

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

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

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ


Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
<ul style="list-style-type: none">• Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному	<ul style="list-style-type: none">• Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением• Игра малой подвижности• Упражнения на расслабление• Подведение итогов занятия	<ul style="list-style-type: none">• Исключить резкую остановку после бега и других нагрузочных упражнений• Восстановить дыхание	<p><u>1-ая младшая группа</u> 1 мин.</p> <p><u>2-ая младшая группа</u> 2 мин.</p> <p><u>Средняя группа</u> 2 мин.</p> <p><u>Старшая группа</u> 3 мин.</p> <p><u>Подготовительная группа</u> 3 мин.</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">1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции2. Лежа в постели, дети выполняют 5-6 общеразвивающих упражнений3. Выполнение 5-6 упражнений стоя4. Переход в комнату с температурой 19-17 градусов5. Выполнение танцевальных упражнений6. Комплекс дыхательных упражнений
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">1. Разминка (ходьба, бег, прыжки, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки)2. Лазание по гимнастическим стенкам, канату, веревочным лестницам, рукоходу3. Использование тренажеров (диск «Здоровье», детский эспандер, гантели, «Бегущая дорожка», «Велосипед»)
Пробежки по массажным дорожкам	<ul style="list-style-type: none">• Не менее 2-х раз в неделю по 5-7 мин.• Дорожка из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и т.д.)• Непрерывный бег 2-3 мин. босиком



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">• хорошо знакомы детям;• просты по содержанию;• иметь несложные правила;• доступны детям с разным уровнем двигательной активности;• возможность в любой момент войти в игру и выйти из нее;• низкая или средняя интенсивность. <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
Вариант №1. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях	Во всех возрастных группах
Вариант №2. Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях	Со средней группы
Вариант №3. «Веселые старты» – строится на играх-эстафетах	В старшей и подготовительной группах
Вариант №4. Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, городки	В старшей и подготовительной группах
Вариант №5. 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
- Атракционы
- 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