

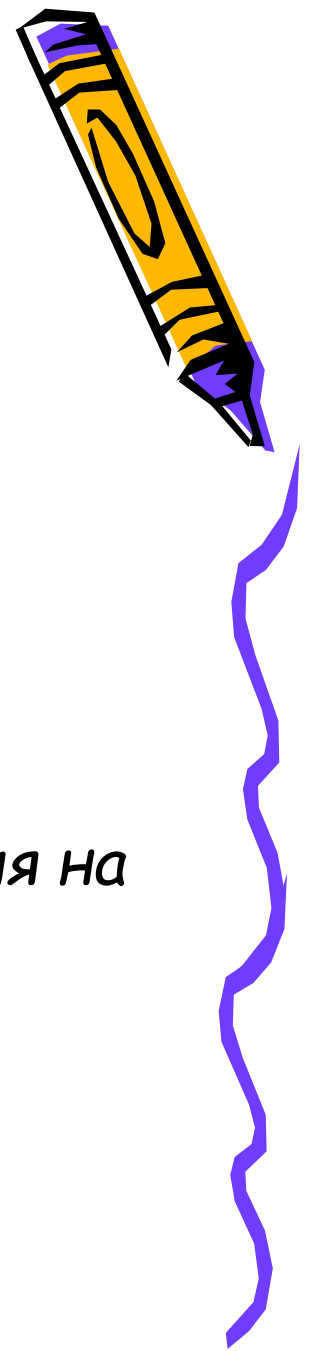


**Формы работы  
по физическому воспитанию  
в дошкольных учреждениях**

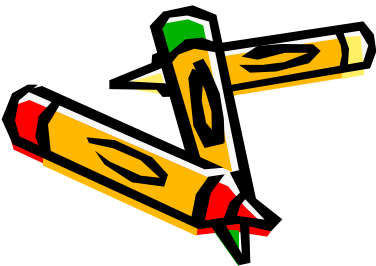


Подготовила:  
Гаврилаш Е.А.

# Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях



- Физкультурное занятие - образовательная форма работы с детьми
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
  - утренняя гимнастика
  - гимнастика после дневного сна
  - физкультминутки
  - подвижные игры и физические упражнения на прогулке
  - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями



# Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях



- **Активный отдых:**
  - физкультурный досуг
  - физкультурные праздники
  - дни здоровья
  - каникулы
- **Самостоятельная двигательная деятельность детей** - проводится на прогулке
- **Задания на дом** - как форма работы с родителями
- **Коррекционная работа** - по плану специалиста
- **Секционно-кружковые занятия**



**Физкультурное занятие** - ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам

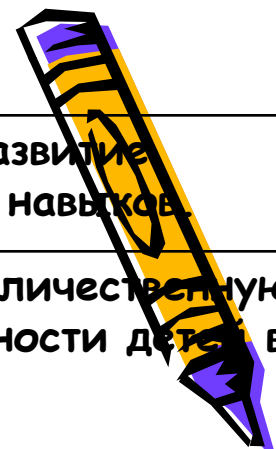
- 1ая младшая группа - 2 раза в неделю
- 2-ая младшая - подготовительная группа - 3 раза в неделю ( 2 - в спортивном зале и 1 раз на воздухе)



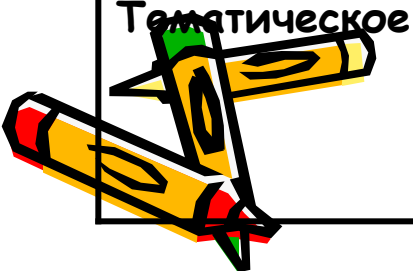
летом все занятия  
на воздухе



# Типы физкультурных занятий



Учебно-тренировочное	Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков
Контрольное	Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах
Сюжетное	Построено на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическим упражнениям.
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет, игр - аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательной самостоятельности.
Комплексное	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Тематическое	Посвящено одному виду спортивных упражнений или спортивных игр. Разучиваются новые виды спортивных игр и упражнений. Закрепляются навыки в уже освоенных движениях





# Структура и содержание физкультурного занятия

## 1. Вводная часть

Задачи: Повышение эмоционального состояния ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большей физической нагрузке в основной

### Содержание:

Строевые упражнения, виды ходьбы и бега, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки, могут быть упражнения в равновесии. Завершается перестроением на выполнение комплекса

части

### Методика проведения:

Давать четкие, краткие организационно - методические указания, распоряжения, команды: продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение); не допускать длительных бесцельных движений



# Структура и содержание физкультурного занятия

## 2. Основная часть

Задачи: Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно - волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка.



## Содержание:

а) комплекс ОРУ

б) ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

в) подвижная игра

## Методика проведения:

- предусмотреть название упражнений, смену исходных положений, разнообразную подачу упражнений, различное ритмическое сопровождение;

- четко поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного повторения движений, продумать методы обучения, оценку; каждое обращение к детям должно вызывать желание выполнять движение.

- объяснение игры с учетом возраста детей и новизны игры,

- варьировать приемы создания интереса к игре, распределения ролей,

- следить за выполнением правил и качественным творческим выполнением движений, регулировать нагрузку.





# Структура и содержание физкультурного занятия

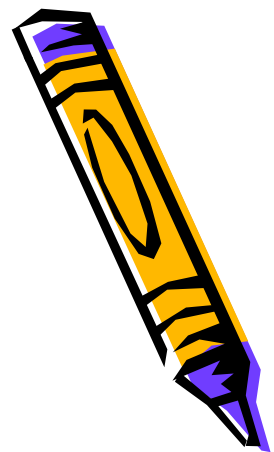
## 3. Заключительная часть

Задача: Снижение эмоциональной и физической нагрузки

Методика проведения:

Содержание: ходьбы в спокойном темпе с дыхательными упражнениями/можно заменить игрой малой подвижности.

не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений;  
восстанавливать дыхание.



# Утренняя гимнастика



## Традиционный комплекс:

1. Непродолжительная ходьба (разные виды), постепенного переходящая бег.
2. Непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 мин.).
3. Перестроение.
4. Комплекс ОРУ
5. Бег (30 сек.).
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.

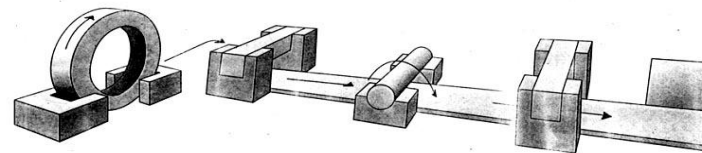
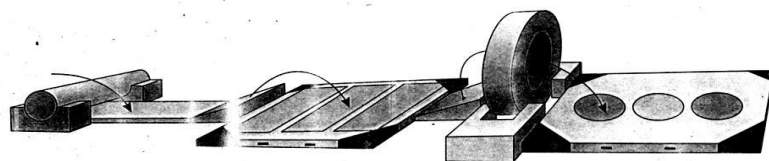
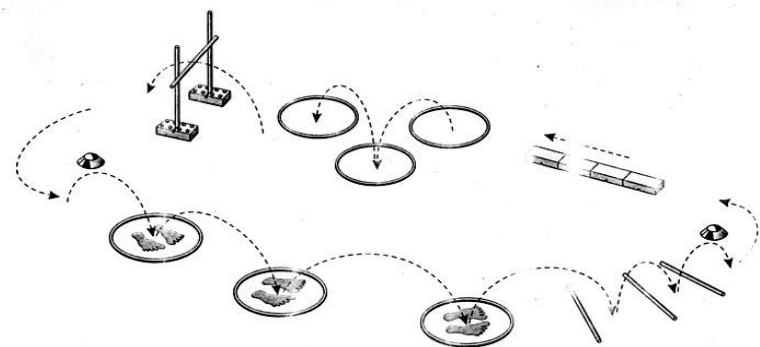
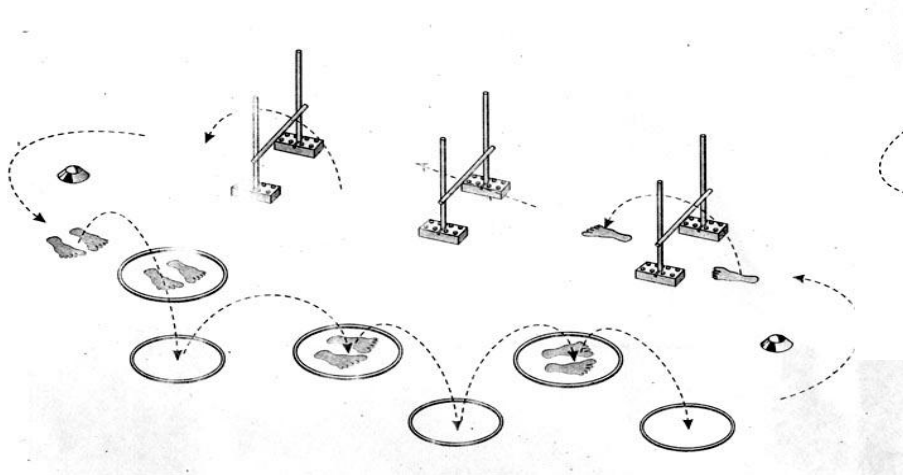
## Игрового характера

- 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности;
- 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера.



# Утренняя гимнастика

с использованием полосы  
препятствий



# Утренняя гимнастика

*с включением оздоровительных пробежек*

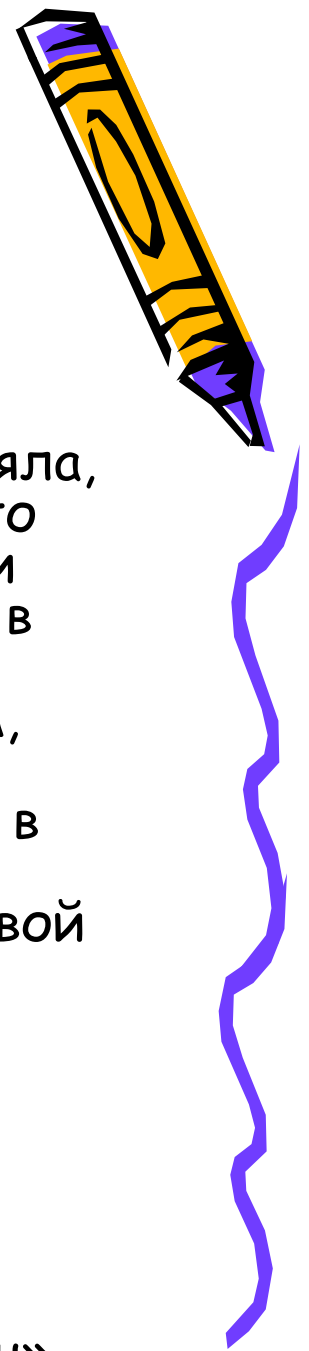
- Проводится обязательно на воздухе, подгруппами по 5-7 человек.
- Вначале детям предлагается разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего характера.
- Затем пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.
- В конце - дыхательные упражнения.



# Этюдная гимнастика с использованием простейших тренажёров



# Гимнастика после дневного сна



- **Разминка в постели и самомассаж**

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха  $19-17^{\circ}\text{C}$ . В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

## **Гимнастика игрового характера**

Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)



# Гимнастика после дневного сна



- **Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса**

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», «Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин



# Гимнастика после дневного сна



- *Пробежки по массажным дорожкам*

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1 -1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком





# Физкультурные досуги



- Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы.
- Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня.
- Предназначается для одной- двух групп дошкольного учреждения.
- Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.
- Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.
- Длительность:

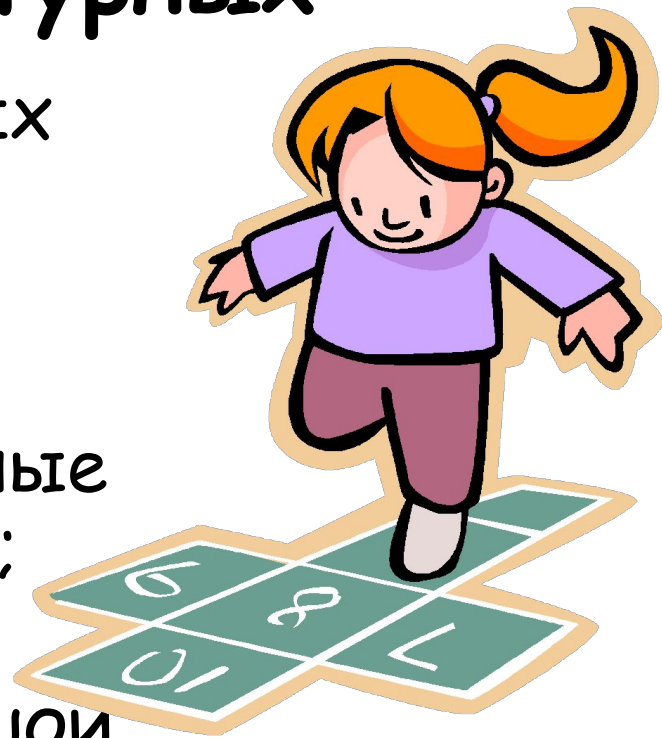
младшая и средняя группа - 20-30 мин;  
старшая группа- 35-40 минут;  
подготовительная группа - 40-50 мин.



# 1. Варианты физкультурных

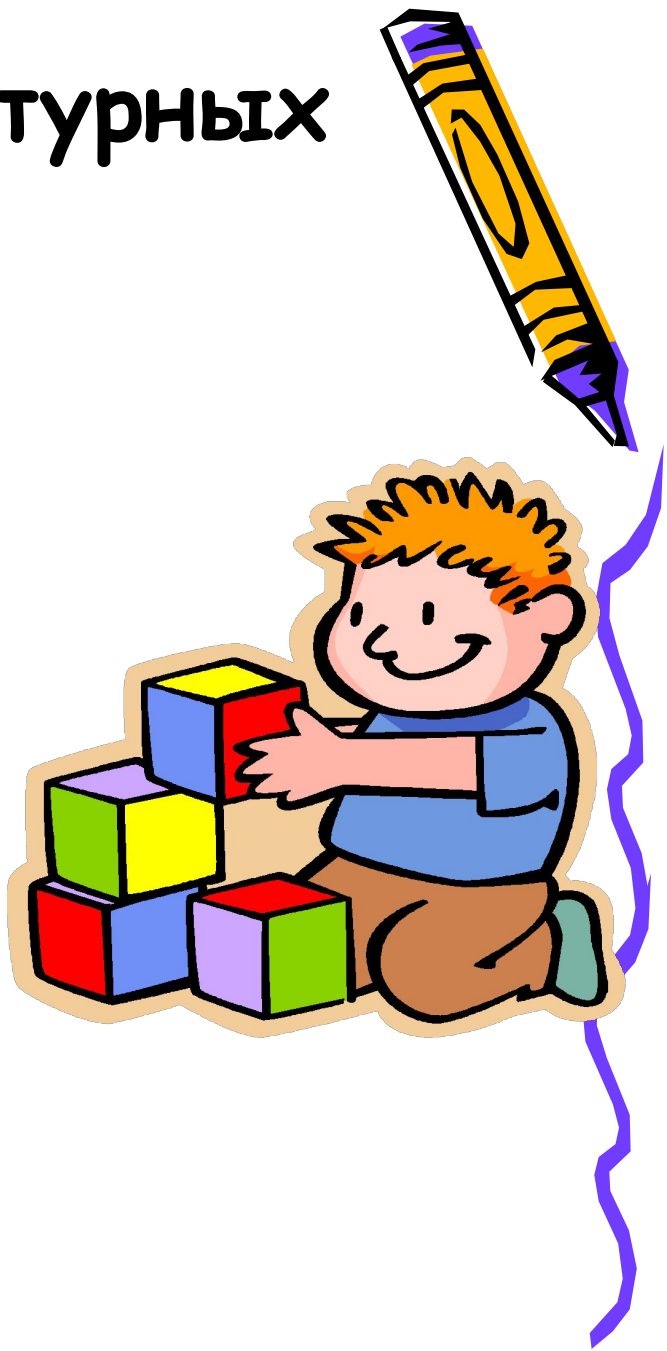
строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях:

- игры малой и средней подвижности (2-3 раза);
- аттракционы, двигательные задания в игровой форме;
- игры соревновательного характера или игра большой подвижности;
- игра малой подвижности.



# Варианты физкультурных досугов

2. Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:
  - до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;
  - одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движения. Вторая - развитие скорости, быстроты реакции.



# Варианты физкультурных досугов



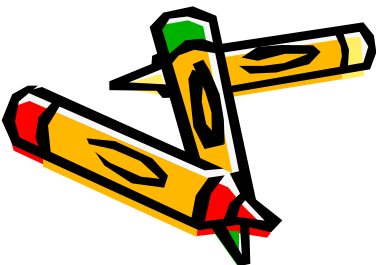
## 3. «Веселые старты»

строятся на играх-эстафетах:

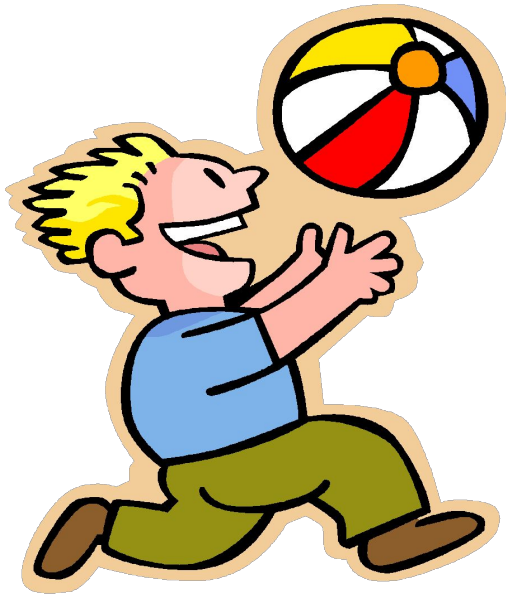
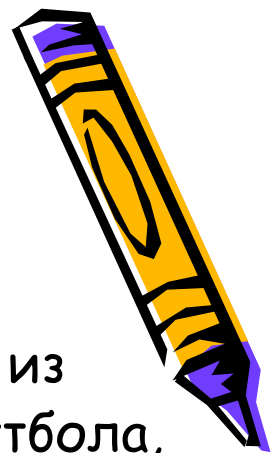
- игра-эстафета (не должно быть более трех этапов); (повторить 3-4 раза)

- аттракционы, не несущие большой нагрузки;

- конкурс считалок, загадок, пословиц;



# Варианты физкультурных досугов



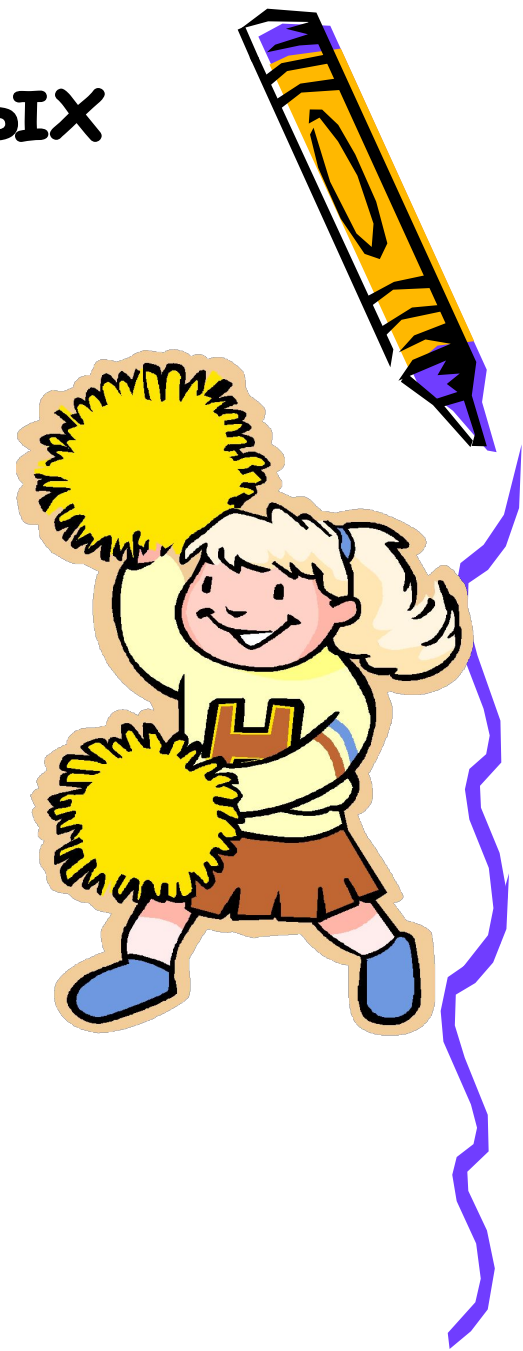
4. Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах):
- деление группы на две равные по силам команды;
  - перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;
  - обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;
  - выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;
  - подведение итогов.



# Варианты физкультурных досугов

## 5. Музыкально - спортивный:

- дети под музыку выполняют произвольные движения с различными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами); воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию;
  - проведение подвижной игры;
  - предлагает послушать мелодичную музыку;
  - после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;
- дети двигаются под музыку.



**ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**

