

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
ГБОУ СО №967  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

---

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
«ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В  
ДЕТСКОМ САДУ».**



# СОДЕРЖАНИЕ

## I. ВВЕДЕНИЕ.

## II. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ.

### 1. Вводная часть.

### 2. Основная часть.

#### 2.1. Упражнения общеразвивающего воздействия.

#### 2.2. Упражнения на развитие основных видов движения.

#### 2.3. Подвижная игра.

### 3. Заключительная часть.

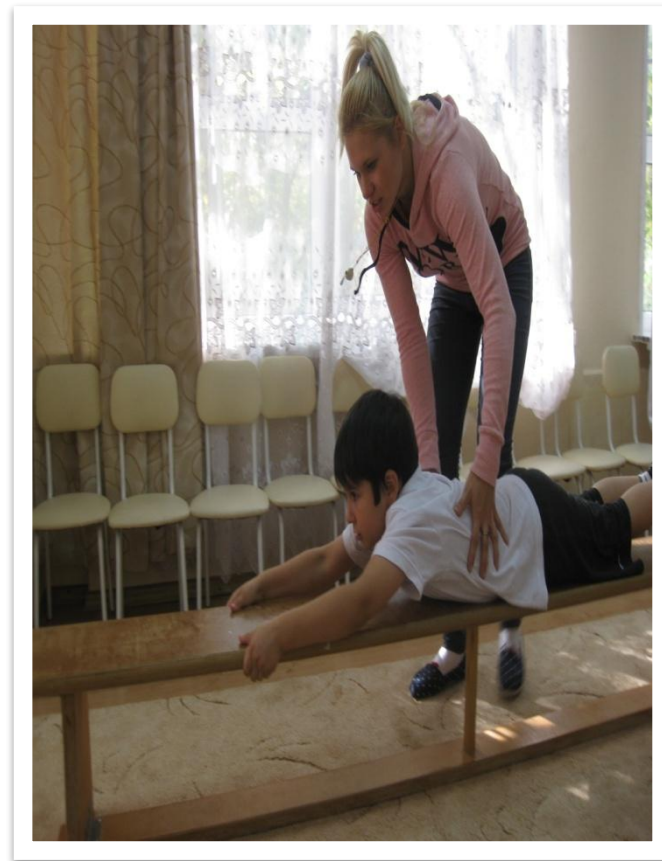
## III. ВЫВОДЫ.





# I. ВВЕДЕНИЕ

Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребенка. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют условно три основные части: вводную, основную, заключительную.





## II. Структура занятия по физической культуре в детском саду

Каждая из частей занятия по физической культуре решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются упражнения, продумывается методика их проведения, заранее производится подготовка для занятия зала и инвентаря.





# 1. Вводная часть

**Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений, к более интенсивной работе в основной части занятия.**





# Состав вводной части

**Вводная часть может состоять из различных видов ходьбы, бега, подскоков, прыжков, различных построений, несложных игровых упражнений на внимание и координацию движений, упражнений на осанку, на укрепления стопы.**







## 2. Основная часть

**Основная часть решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, развитие двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма.**



## 2.1. Упражнения общеразвивающего воздействия

ОРУ – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.





# Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимание и опускания прямых рук вперед, вверх, в стороны.
2. Сгибание и разгибание рук .
3. Круговые движения рук.
4. Повороты рук внутрь и наружу.
5. Взмахи и рывковые движения рук.
6. Свободное потряхивание расслабленных рук.



# Упражнения для туловища и шеи

1. Наклоны, повороты, круговые движения головой.
2. Повороты головы и туловища вправо, влево.
3. Круговые движения туловища .
4. Поднимание и опускание туловища лежа на животе , на спине.
5. Расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.



# Упражнения для ног

1. Поднимание и опускание ног из исходных положений.
2. Сгибание и выпрямление ног.
3. Махи ногами вперед, назад в стороны.
4. Приседы и полуприседы.
5. Удержания ног в разных положениях.
6. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений.



# Использование предметов в ОРУ

Использование в ОРУ предметов создает у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие двигательных качеств и способностей. Как правило из предметов чаще всего используют обручи, мячи, гимнастические палки





## 2.2. Упражнения на развитие ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

После комплекса ОРУ следуют упражнения на развитие основных видов движений: бег, прыжки, лазание и ползание. Эти упражнения рекомендуется распределять по степени интенсивности движений (высокой, средней, низкой).







## 2.3. Подвижная игра

Основная часть занятия заканчивается общей подвижной игрой. Двигательная деятельность ребенка в игре вовлекает в работу разнообразные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке, предупреждая утомляемость.







## 3. Заключительная часть

**В эту часть занятия входят:**

**ходьба с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений. Нужно учить детей дышать носом естественно и без задержки, при этом особое внимание обращать на момент выдоха**





## III. ВЫВОДЫ

**На протяжении занятия в организме ребенка происходят следующие изменения:**

**повышается работоспособность, улучшается работа органов и систем организма и в связи с этим происходит повышение эмоционального состояния.**





# Источники:



1. **Фотографии из архива ГОУ д/с № 1416.**
2. **А.Е. Занозина, С.Э. Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий в детском саду. – М.; Линика – Пресс, 2008. – 80 с.**
3. **Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.; Мозайка – Синтез, 2000. – 256с.**
4. **Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М.; Просвещение, 1984.**