

# Формы организации физического воспитания в ДОУ

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
3. самостоятельная двигательная деятельность детей;
4. активный отдых:  
туристские прогулки,  
физкультурный досуг,  
физкультурные праздники,  
дни здоровья, каникулы;
5. задания на дом.



# Физкультурное занятие

## Задачи:

1. Формировать навыки метания на дальность правой рукой (замах)  
Закреплять прыжок в длину с места (приземление)
2. Развивать ловкость («Ловишки с ленточками»)
3. Воспитывать смелость

# Найдите ошибку в постановке задач для занятия по физической культуре

## *средняя группа*

- Учить детей правильному метанию
- Закреплять прыжки в длину с места
- Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре

# Найдите ошибку в постановке задач для занятия по физической культуре

## *2 младшая группа*

1. Учить метать правой рукой
2. Учить ходить по гимнастической скамейке (сохранение равновесия)
3. Воспитывать самообладание, смелость

# Структура физкультурного занятия

мл.в.: 15-20 м.; -ср.в.: 20-25 м.; ст.в.: 25-30 м.; подг.: 30-35

<i>Ход занятия</i>	<i>Дозировка (сек./раз)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<b><u>Вводная часть</u></b> Построение, сообщение цели занятия; виды ходьбы и бега; перестроение на комплекс ОРУ		Обращать внимание на положение туловища и головы, чтобы дети не смотрели под ноги; на лёгкость бега.
<b><u>Основная часть</u></b> Комплекс ОРУ; ОВД; подвижная игра		Следить за дыханием детей
<b><u>Заключительная часть:</u></b> Ходьба в с дыхательными упражнениями; игра малой подвижности; подведение итогов занятия		Не допускать резкой остановки после ОВД, постепенно восстанавливать дыхание.

# Вводная часть

(1-2м. – 3-4м.)

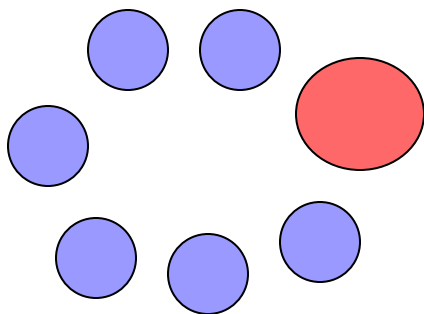
## Виды ходьбы и бега:

- мл.в.:** х. на носках, с высоким подниманием колен, обходя предметы, меняя направление, приставным шагом, с перешагиванием; бег с остановкой по сигналу, с поворотом;
- ср.в.:** х. с мешочком на голове, на носках, пятках, внешней стороне стопы, змейкой;
- ст. в.:** х. гимнастическим шагом, скрестным, спиной вперёд, с ритмическим притоптыванием, в приседе, с выпадами, с различными движениями рук; бег с изменением темпа и направления; змейкой, в чередовании с прыжками.
- под.гр.:** х. с закрытыми глазами.

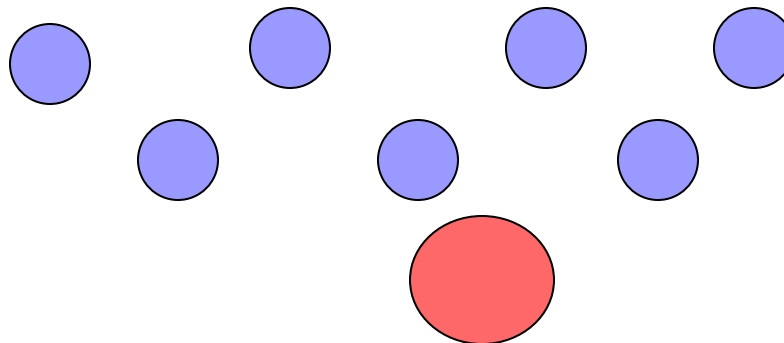
# Вводная часть

Перестроение на комплекс ОРУ:

*мл.в.: в круг,*

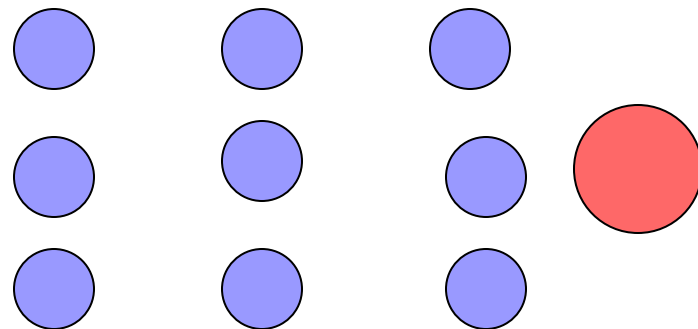


*в рассыпную;*



*ср.в.: в звенья;*

*ст.в.: в колонны по 2,3,4*



# ОРУ

Упражнения простые, для мышц рук, плечевого пояса, туловища, темп движения средний, упражнения объединены сюжетом; структура двухчастная.

**мл. гр.:**

**4-5 упр.**

Разнообразные упражнения для ног и мышц брюшного пресса, большое внимание уделяется дыханию, темп более чёткий и разнообразный, структура четырёхчастная, вводятся упражнения с пособиями.

**ср. гр.:**

**5-6 упр.**

Большое внимание уделяется дыханию, увеличивается амплитуда движений, вводятся упражнения в парах.

**ст. гр.:**

**6-7 упр.**

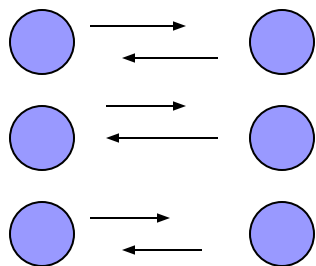


# ОВД

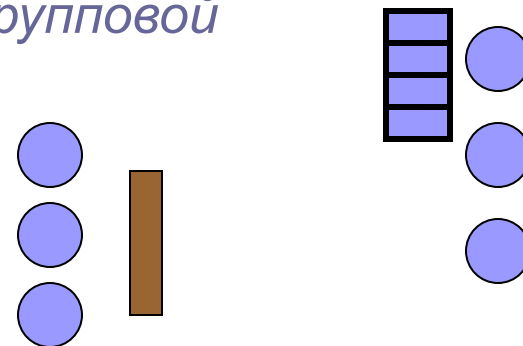
(мл.г 2-3, ср.г 3-4, ст.г 4-5)

## Указывается способ организации детей

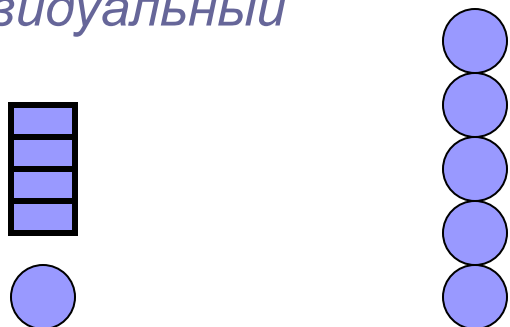
*фронтальный*



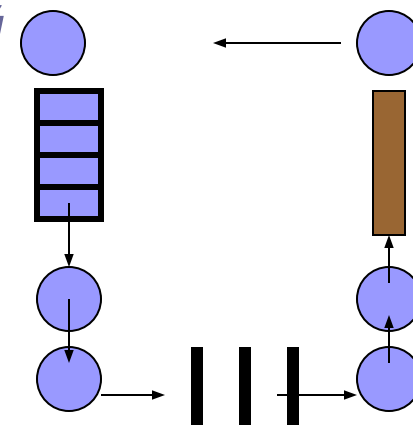
*групповой*



*индивидуальный*



*поточный*



## Продумайте способ организации детей на занятия со следующим программным содержанием

### *Занятие по ФИЗО для детей раннего возраста*

#### *Программные задачи:*

1. упражнять детей в ходьбе стайкой, ходьбе в колонне по одному, свободной ходьбе, ходьбе на носочках.
2. развивать у детей ориентировку в пространстве.
3. упражнять детей в прыжках на месте.
4. упражнять детей в подлезании под шнур
5. укреплять свод стопы
6. закрепление умения детей в беге стайкой к воспитателю.

## Продумайте способ организации детей на занятия со следующим программным содержанием

### *Конспект сюжетно-игрового занятия по физической культуре «Колобок» во 2 мл.гр.*

#### *Программные задачи:*

- 1.совершенствовать у детей бег в колонне по одному, на носках, ходьбу широким шагом, в полуприсяде.
- 2.закреплять умения детей в прыжках из обруча в обруч, приземляясь на носочки; в подлезании под дугу.
- 3.продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, прокатывать его по дорожке.
- 4.развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
- 5.вызвать интерес и желание заниматься физкультурой.
6. укреплять здоровье.
- 7.воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

# Продумайте способ организации детей на занятии со следующим программным содержанием

*Конспект занятия по физкультуре «Охотники за приключениями» для ст. гр.*

## Программные задачи:

1. повторить с детьми ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом.
2. продолжать совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
3. закрепить прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
4. закрепить умение подлезать под дугу боком.
5. развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
6. вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
7. воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

- 1. Определите цель игры, правила.**
- 2. Придумайте варианты усложнения.**

### **Подвижная игра «Мы веселые ребята» (бег)**

На расстоянии 2-3 метров от границ площадки проводят две линии, между ними - «ловишка». Дети находятся на одной из линий. Воспитатель громко говорит:

-Мы весёлые ребята

Любим, бегать и играть

Ну попробуй нас поймать!

Дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» догоняет их. Тот до кого «ловишка» дотронется, прежде чем играющий пересечёт черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных и выбирают нового «ловишку». Игра продолжается.

# 1. Определите цель игры, правила.

## 2. Придумайте варианты усложнения

### «Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80—100 см одна от другой — это ров. По краям площадки на расстоянии 1—2 шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз. Все козы располагаются в одном из домов. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя: «Волк во рву!» — козы бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву». Козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После трех-четырех перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются «свой дом и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.

# Типы физкультурных занятий:

1. Учебно-тренировочное
2. Сюжетно-физкультурное
3. Игровое
4. Комплексное
5. Физкультурно-познавательное
6. Тематическое
7. Контрольное
8. Занятия современными и народными танцами, на тренажерах, с элементами фольклора, хатха-йоги.

