

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ НА  
ОТКРЫТОМ  
ВОЗДУХЕ В СРЕДНЕЙ  
ГРУППЕ №5**

*В средней возрастной группе ДОО проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.*

*В средней группе занятие длится – 20 мин*



***В Средней группе № 5  
занятия по физической  
культуре на открытом  
воздухе проходят: каждый  
вторник с 11ч.05мин. до  
11ч.25мин.***

***Методическое пособие  
Автор: Е. И. Подольская  
« Физическое развитие на  
открытом воздухе.***



## *ЗАДАЧИ физической культуры*

*Оздоровительные – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям;*



*Образовательные – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;*



**Воспитательные – решаются в процессе физкультурного занятия: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).**

*В средней группе мы должны направлять свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурной площадки, приемам элементарной страховки; правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования. Так же наши усилия должны быть направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.*

**Базовая цель физкультурного занятия — это накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.**

**В каждом возрасте физкультурная деятельность имеет разную направленность. Для детей это радость от свободы движений. Поэтому главное условие эффективного воздействия физкультурных занятий на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие ребенка — это доставить детям максимум удовольствия от движений.**



# **ХОД ЗАНЯТИЯ**

## **1. Вводная часть:**

- корректирующая ходьба;**
- различные виды ходьбы;**
- построения и перестроения;**
- повороты;**
- различные виды бега;**
- упражнения в равновесии.**



## **2. Основная часть:**

**-Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:**

**-ритмические упражнения;**

**-Основные виды движений:**

**-метание;**

**-лазание;**

**- прыжки;**

**-равновесие;**

**- подвижная игра.**



- 3. Заключительная часть:**
- различные виды ходьбы;**
  - упражнения на восстановление дыхания;**
  - малоподвижные развивающие игры;**



После вводной части дети разделяются на две подгруппы. Одна подгруппа с педагогом закрепляет полученные представления о новом движении, повторяя его несколько раз, а другая подгруппа совершенствует хорошо знакомые движения. Затем подгруппы меняются местами. Важное указание: на подгруппы дети должны разделиться сами, воспитателю в этот процесс вмешиваться не стоит. Чтобы подгруппы были равны по количеству, можно использовать флажки разного цвета. Например, те, кто сначала хочет упражняться в прыжках в длину, берут красные флажки, а кто хочет лазать по шведской стенке — желтый. По выбору детей можно судить об их реакции на новое движение и соответственно принять правильное педагогическое решение. Обычно на выбор детей влияет неуверенность в своих возможностях, когда упражнение кажется им трудным. Тогда они не спешат взять красный флажок. Дети, уверенные в своих возможностях (а иногда и излишне самоуверенные), сразу выбирают новое движение. В содержание такого занятия могут быть включены несколько видов хорошо знакомых движений.

***Игры и заключительная часть занятия проводятся со всеми детьми одновременно. У детей повышается интерес к занятиям физкультурой, желание добиваться хороших результатов, а главное — они очень привязываются к взрослым, и те становятся для них чрезвычайно авторитетными. Когда движение будет «поставлено» у всех детей, форма организации обучения меняется.***



***Спасибо за внимание!***

Презентацию выполнила: Воспитатель Кудашкина Л. А.