



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

**подготовила инструктор по физ
воспитанию Белоусова М.А.**

Задачи физического воспитания в детском саду.

1. Охрана жизни, укрепление здоровья, полноценное физическое развитие организма, снижение заболеваемости.
2. Формирование правильных навыков основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
3. Формирование физических качеств личности (сила, ловкость, выносливость и т.д.)
4. Воспитание морально-волевых качеств характера.

Средства физического воспитания.

- Комплекс гигиенических мероприятий, необходимых для здоровой жизни ребенка в детском саду.
- Закаливающие мероприятия с использованием солнца, воздуха, воды.
- Физические упражнения.
- Физические занятия.
- Утренняя гимнастика.
- Подвижные игры.
- Спортивные игры и упражнения, развлечения.
- Экскурсии, туризм.
- Спортивные досуги.
- Спортивные праздники.

Схема занятий по физкультуре в детском саду

I. Вводная часть

*Продолжительность: мл. гр. 2-6 мин.,
ср. гр. 3-8 мин., ст. гр. 4-9 мин*

Содержание:

- Построение
- Ходьба
- Бег
- Ходьба
- Перестроение

II. Основная часть

***Продолжительность: мл.гр.5-10 мин.,
ср. гр. 10-15 мин., ст.гр. 15-20 мин.***

Содержание:

- **Общеразвивающие упражнения**
- **Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание и ловля, лазанье и перелезание, равновесие.**
- **Подвижная игра большой подвижности.**

III. Заключительная часть

Продолжительность: мл. гр. 2-3 мин., ср. и ст. гр. 2-4 мин.

Содержание:

- **Игра малой подвижности или ходьба с дыхательными упражнениями.**

Построения – это действия детей для размещения в том или ином строю.

- в колонну по одному,
- парами,
- в одну шеренгу,
- в круг,
- несколько кругов,
- полукругом,
- врассыпную.

Построение в колонну по одному

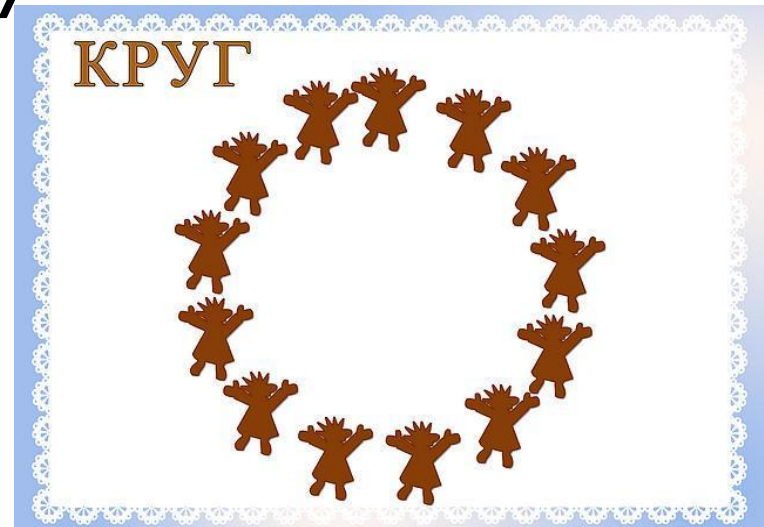
- Колонна-строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага или вытянутой вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее — замыкающий.
- подается команда «В колонну по одному — становись!».

Построение в одну шеренгу

- Шеренга — строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони.
- В одну шеренгу группа строится спиной к окну

Построение в круг

- При построении в круг дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равном ширине ладони, лицом к центру, приняв основную стойку.



Перестроения – переходы из одного строя в другой.

В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре.

- В младших группах встать к заранее разложенным предметам
- В средних группах воспитатель делит колонну на подгруппы (звенья) и называет направляющих.
Направляющие выводят свои звенья на места ориентируясь на предметы

КОЛОННА



Перестроение в старших группах

- Перестроение с расчетом «по порядку» и «на первый и второй»
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении (двойками, тройками, четверками)
- Перестроение в колонну по два, четыре в движении способом дробления и сведение

Перестроение из одной шеренги

- В две на месте расчетом «на первый и второй»



Перестроение из одной шеренги

- В круг проводится по распоряжению «В круг, взявшись за руки — стройся!»
- В два, три, четыре круга. Сначала надо поделить группу на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению воспитателя дети в подгруппах берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг.

- Перестроение из одного круга в два проводится после расчета «на первый и второй». Затем дается команда «Вторые номера два шага назад шагом — марш!».



***Общеразвивающие
упражнения – это
упражнения для отдельных
мышечных групп.***

- Для мышц рук и плечевого пояса.
- Для прямых мышц спины.
- Для косых мышц спины.
- Для мышц брюшного пресса.
- Для мышц ног.

Требования к выполнению упражнений.

- Подбираем упражнения в соответствии с возрастом детей.
- К каждому упражнению подбираем соответствующее исходное положение.
- Выполняя наклоны вперед, повороты в стороны колени не сгибать, с места ноги не сдвигать. После наклонов, сгибаний требовать полного выпрямления туловища, рук, ног.
- Дыхание – учим дышать через нос. При наклонах, сгибаниях – выдох, при выпрямлении – вдох.

Исходные положения для туловища.

Стоя, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, сидя в полуприседе, приседе.

Исходные положения для рук.

- Руки вдоль туловища;
- руки вверх;
- руки в стороны;
- руки вперед;
- руки за голову, кисти соединены в замок, локти до отказа отведены в стороны (кисти не соединять в замок при ходьбе на пятках);
- руки к плечам – локти не выходят из одной плоскости с туловищем ;
- руки перед грудью;
- руки на пояс, локти слегка разведены назад, но не выходят из одной плоскости с туловищем;
- руки за спину (чаще у маленьких детей).

Исходные положения для НОГ.

- **Младшая группа:** ноги вместе; ноги на ширине ступни.
- **Средняя группа:** ноги вместе; ноги на ширине ступни; ноги на длине ступни; ноги на ширине плеч.
- **Старшая группа:** ноги вместе; ноги на ширине ступни; ноги на длине ступни; ноги на ширине плеч; ноги - пятки вместе носки – врозь.
Рекомендуют реже использовать это и.п., т.к. тяжесть тела падает на внутреннюю часть стопы, что ведет к образованию плоскостопия, по этой же причине не даётся ходьба на внутренней стороне стопы.

Способы проведения основных движений на физкультурных занятиях.

- **Поточный** – основные движения выполняются потоком, друг за другом. Когда один ребенок еще не закончил выполнение, а другой уже приступает к нему. Потоков может быть несколько 2-3. Плотность занятия при этом способе очень высокая, но контроль за качеством выполнения движения сложен.
- сложен. Поэтому чаще используется на повторном материале. Применяется во всех возрастных группах.

- Фронтальный – это способ, при котором движение выполняется одновременно всей группой детей. Плотность занятия высокая, контроль за качеством выполнения движения сложен. Применяется во всех возрастных группах. Разнообразие выбора основных движений при этом ограничен.

- Групповой способ – при котором группа детей делится на 2-3 самостоятельных подгруппы. Одна подгруппа под наблюдением инструктора по физкультуре разучивает новое движение, а две другие подгруппы по заданию самостоятельно повторяют знакомые движения. Затем подгруппы по сигналу меняются местами, таким образом, чтобы каждый ребенок поупражнялся на каждом снаряде несколько раз. Этот способ требует большой самостоятельности от детей и поэтому применяется в старшей и подготовительной к школе группах. Плотность занятия высокая, удобен контроль за качеством выполнения основных движений. Инструктор должен стоять так, чтобы дети были перед его глазами, чтобы ни одна группа не оказалась сбоку или сзади. Лучше располагать подгруппы буквой П. Или дается задание подгруппам хорошо знакомые, тогда используется метод круговой тренировки.

Подвижная игра-пик двигательной активности на занятии

- Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Классификация игр по ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ

- Игры с бегом
- Игры с подпрыгиванием и прыжками
- Игры с подлезанием и лазанием
- Игры с метанием, бросанием и ловлей

Игры с бегом

- Мыши и кот
- Цветные автомобили
- Ловишки
- Мышеловка
- Мы веселые ребята
- Карусель
- Гуси-лебеди
- Караси и щука
- Два мороза
- Совушка
- Сороконожка

Игры с прыжками

- По ровненькой дорожке
- Поймай комара
- Зайцы и волк
- Лиса в курятнике
- Не оставайся на полу
- Удочка
- Волк во рву
- Лягушки и цапли

Игры с подлезанием и лазанием

- Мыши в кладовой
- Перелет птиц
- Медведи и пчелы
- Пожарные на учении
- Игры-эстафеты с подлезанием

Игры с метанием, бросанием и ловлей

- Попади в круг
- Поймай мяч
- Сбей кеглю
- Школа мяча
- Кольцеброс
- Охотники и утки
- Ловишка с мячом
- Мяч водящему

Игры малой подвижности

- Кто летает?
- Свободное место
- Найди и промолчи
- Угадай кого не стало
- Кто позвал?(Лисичка)