

Физкультурное занятие как основная форма обучения движения



**ГБОУ ДЕТСКИЙ САД № 1524
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ
ВЕРЕТЕННИКОВА Е.М.**

План

I. Физкультурные занятия

1. Структура физкультурного занятия (схема 1);
2. Типы физкультурных занятий (схема 2);
3. Основные принципы подбора физических упражнений на занятии (схема 3);
4. Место проведения физкультурных занятий (фото 1-2);
5. Способы организации детей на занятии (схема 4);

II. Основные движения (схема 5)

1. Циклические движения (схема 6)
 - Виды бега (схема 7)
2. Ациклические движения (схема 8):
 - Метание (схема 9)

III. Используемая литература

Физкультурные занятия-

основная форма организованного
систематического обучения
физическим упражнениям

Физкультурные занятия:

- позволяют научить дошкольников самостоятельно создать условия для двигательной деятельности;
- подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий;
- формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений;
- воспитывают интерес и стремление к активным действиям.

Структура физкультурного занятия

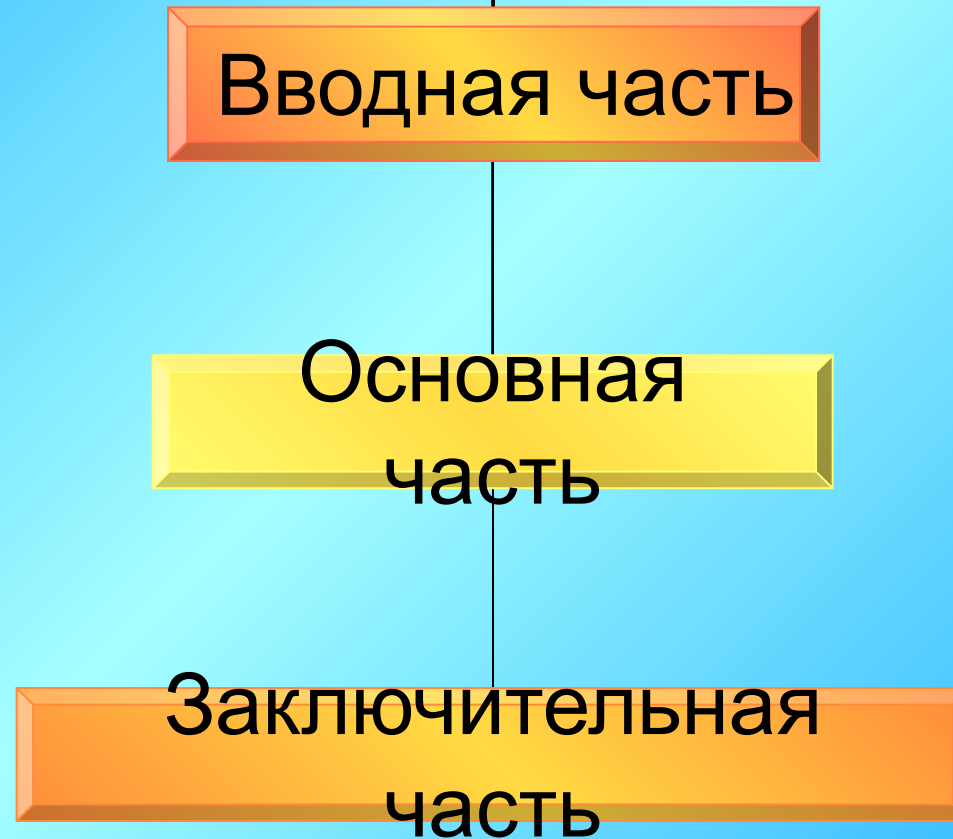


Схема 1

Вводная часть

Решает психологическую задачу:

- организовать и заинтересовать детей;
- сосредоточить их внимание;
- дать первоначальную нагрузку.

Основная часть

- Формируются двигательные навыки и умения.
- Развиваются физические качества.

Заключительная часть

- Преследует снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Типы физкультурных занятий



Схема 2

Основные принципы подбора
физических упражнений на занятии

Функциональный

Физиологический

Анатомический

Схема 3

Место проведения физкультурных занятий:

- в помещении



Фото 1

- на улице



Фото 2

Физкультурные занятия на воздухе

позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях: использовать различные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа; использовать бум, бревно для выполнения различных упражнений, а также дают возможность познакомить детей с лазанием по шесту, передвижением на лианах, рукоходах; позволяют выполнить прыжки в длину и в высоту с разбега, используя прыжковую яму и т.д.

Способы организации детей на занятия



Схема 4

Во время физкультурных занятий развиваются и совершенствуются основные движения.

Основные движения –

это жизненно необходимые для ребенка движения, которые он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Основные движения

```
graph TD; A[Основные движения] --> B[Циклические]; A --> C[Ациклические];
```

Циклические

Ациклические

Схема 5

Циклическими называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности.

Ациклические движения не имеют повторных циклов. Такие движения включают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз.



Схема 6

Ходьба

циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка

Основные виды ходьбы:

- Обычная ходьба;
- Ходьба на носках;
- Ходьба на пятках;
- Ходьба на наружных сторонах стоп;
- Ходьба с высоким подниманием колена;
- Ходьба широким шагом;
- Ходьба приставным шагом;
- Гимнастическая ходьба;
- Ходьба скрестным шагом;
- Ходьба в полуприседе и в приседе;
- Ходьба с выпадами вперед

Бег

Циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий.

Виды бега



Схема 7

Лазание

Циклическое движение, осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них.

Виды лазания:

- подлезание;
- перелезание;
- пролезание;
- ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке);
- лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянка, веревочной лесенке, канату и шесту

Плавание

- Кроль на груди без выноса рук
- Кроль на груди с выносом рук
- Кроль на спине

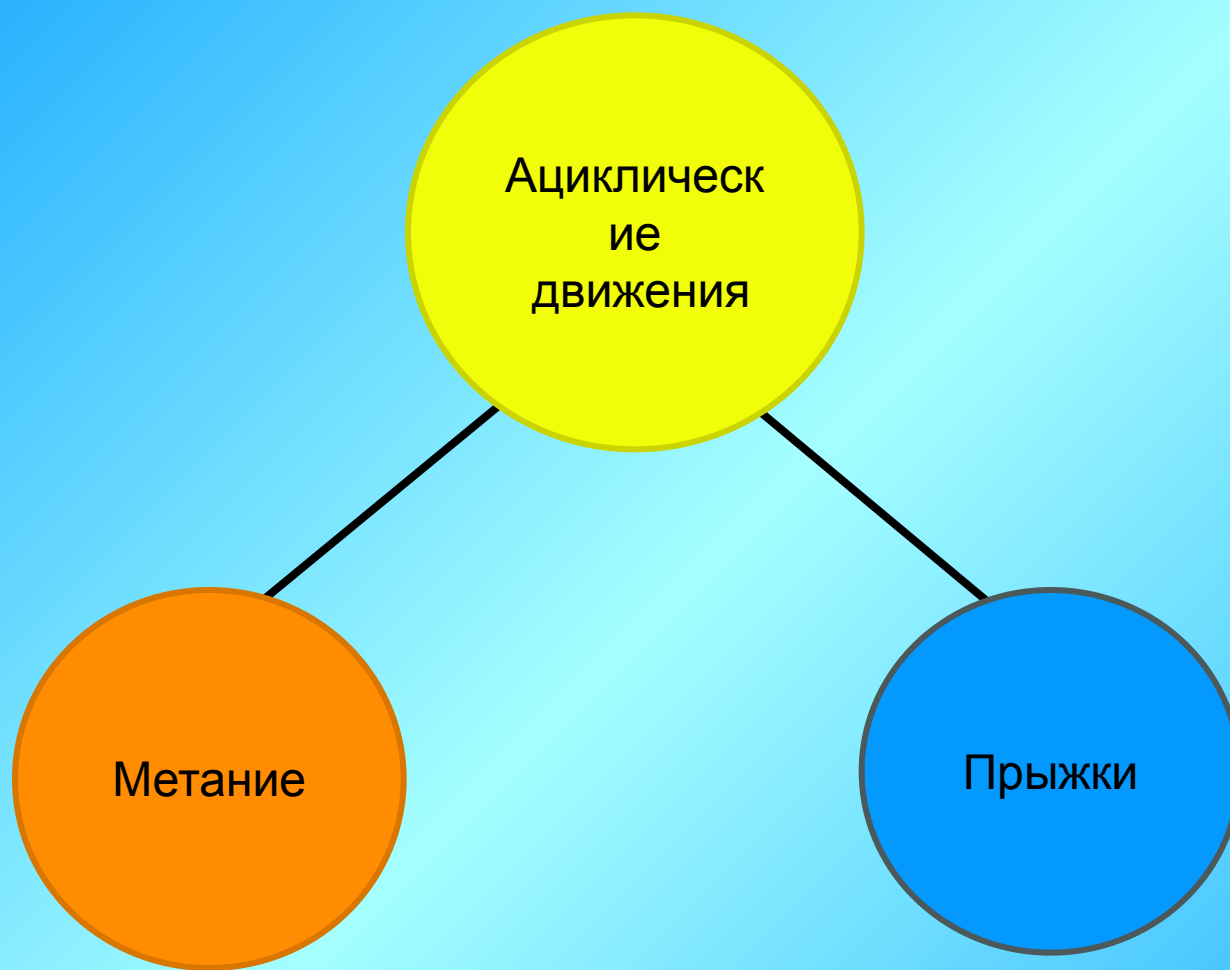


Схема 8

Метание

ациклическое скоростно-силовое
упражнение, способствует развитию
мозга, глазомера, равновесия

Метани
е

на
дальность

в цель

Способы метания:

- из-за головы;
- из-за спины через плечо;
- прямой рукой сверху;
- прямой рукой сбоку.

Прыжок

Движение ациклического типа, в котором отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

Виды прыжков:

- подпрыгивание;
- прыжок вверх с места;
- прыжок в глубину (спрыгивание);
- прыжок в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание на возвышение;
- прыжок в высоту с разбега;
- прыжок в длину с разбега.

Катание мяча

Помогает овладеть мячом, тренирует мышцы пальцев и кисти, приучает правильно оценивать направление движения мяча.

Бросание и ловля мяча

Более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценивать направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска.

Равновесие

Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Являясь компонентом любого движения и сохранения любой позы, оно развивается постепенно, по мере уравнивания процессов возбуждения и торможения, развития вестибулярного аппарата, мышечного чувства.

Используемая литература

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.
Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособия для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978. – 272с.