



Формы физкультурно-оздоровительной работы



Утренняя гимнастика

ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Последовательность выполнения.

- Непродолжительная ходьба разного вида, переходящая в бег.
- Бег в умеренном темпе (1-3 мин.)
- Построения, перестроения.
- Упражнения общеразвивающего воздействия.
- Бег (30сек).
- Подскоки на месте.
- Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Утренняя гимнастика игрового характера

- Включаются 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности.
- 5-8 игровых упражнений имитационного характера.
- Сюжет из имитационных движений.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствия

- Создание полосы препятствий с использованием различных модулей

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

Во время бега необходимо учитывать:

- Состояние здоровья, уровень ДА детей;
- Дистанция должна иметь обязательную разметку ;
- Использовать упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- Вырабатывать у детей чувство скорости в беге;
- Не прекращать в зимнее время пробежки.

Утренняя гимнастика с использованием тренажёров

- Комплексы гимнастики состоят из общеразвивающих упражнений с использованием простейших тренажеров

Комплекс музыкально-ритмических упражнений

- *Состоит:*
- разминка,
- элементы танца;
- Образные упражнения;
- Сюжетные композиции;
- ***Обязательное музыкальное сопровождение.***

Физические упражнения после дневного сна.

Способствует быстрому пробуждению организма, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Виды гимнастики

- *Разминка в постели и самомассаж*
- *Гимнастика игрового характера*
- *Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса*
- *Пробежки по массажным дорожкам*

Двигательная разминка

- ✓ Состоит из трёх-четырёх игровых упражнений;
- ✓ И/У должны быть знакомы детям;
- ✓ С небольшим количеством правил;
- ✓ Не длительны по времени;
- ✓ Доступны детям;
- ✓ Просты по содержанию;

Физкультминутки

физкультминутка - кратковременные физические упражнения.

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, повышают внимание, улучшают восприятие, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Основные формы проведения физкультминуток

- В форме общеразвивающих упражнений;
- в форме подвижных игр;
- в форме дидактической игры с движениями;
- в форме танцевальных движений;
- в форме выполнения движений под речитатив;
- в форме любого двигательного действия и задания.

Требования к проведению физкультминуток

- Проводится на начальном этапе утомления (8-13-15 мин.);
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны, хорошо знакомы детям;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площадке;
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.

Типы физкультурных занятий

Традиционное занятие

- *Носит обучающий, смешанный и вариативный характер.*

1. Обучающий – ознакомление с новым программным материалом.
2. Смешанный - разучивание новых движений и совершенствование ранее освоенных.
3. Вариативного - основано на знакомом материале, включает усложнённые варианты двигательных заданий.

Образно-игровое

- **Цель.** Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков.
Варианты. 1. На протяжении всего занятия разные движения имеют разные образы.
2. На протяжении всего занятия один образ воплощается в разных движениях.
Методические рекомендации. Заинтересовать детей образом и помочь им «войти» в него. Фиксируя внимание на точном подражании образу, добиваться техники выполнения движения. С помощью музыкального сопровождения развивать творческое исполнение подражательного движения.

Предметно-образное

- **Цель.** Учить детей придавать снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогатить двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

Варианты. 1. На занятии с одним снарядом или предметом, например «Праздник мяча» или «Лесенка-чудесенка», дети выполняют с мячом разнообразные движения, упражнения, игры и т. д.

2. В занятии используются однотипные снаряды или предметы с разнообразной двигательной деятельностью, например «Палки, биты, городки – в игру с собой бери» и т. д.

Методические рекомендации. Закрепить полученные двигательные навыки на одном из снарядов (или однотипных) и с одним предметом, например «Школа мяча». Заинтересовать детей движениями на данном снаряде или играми с одним предметом, например со скакалкой или кеглями.

По сказкам

- **Цель:** Через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.
Варианты. 1. Занятие построено на сюжете одной сказки, например «Рукавичка».
2. Занятие построено на встрече с героями из разных сказок, например «Путешествие в страну сказок».
3. На протяжении всего занятия присутствует один сказочный герой, например Буратино.
4. Дети и взрослые придумывают свою сказку и по ней действуют и т. д.
Методические рекомендации. Заранее познакомить детей со сказкой. В начале занятия заинтересовать их сказкой и ввести в сказочный мир, а затем ставить цель и начинать двигательную деятельность.
Примечание. В течение всего занятия дети выполняют движения под веселую музыку, шутки, прибаутки, песни и потешки. Занятие может сочетаться и с другими типами занятий: по интересам, творчеству и т. д.

По литературным произведениям

- **Цель.** Обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность, через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

Варианты. 1. Занятие построено на одном литературном произведении (например С. Маршак «Кто найдет колечко?», М. Пришвин «Лисичкин хлеб», К. Чуковский «Доктор Айболит» и т. д.).

2. Занятие построено на встрече с одним персонажем литературного произведения, например «Доктор Айболит закаляться нам велит!» От лица данного персонажа осуществляется вся двигательная деятельность. Занятие может быть сюжетно-игровым или просто обучающим.

3. «В гостях у литературных героев». Во время двигательной деятельности дети «случайно» находят заранее спрятанные предметы из знакомых литературных произведений, например «лисички хлеб».

В форме круговой тренировки

- Цель. Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

Варианты. 1. На занятии используются разнообразные снаряды (предметы) и соответствующие движения.

2. Подбор разнообразных снарядов или предметов для однотипных движений, например, мячи, палки, мешочки, кольцебросы, летающие тарелки – для метания; гимнастическая стенка, канат, шест, веревочная лесенка, щит – для лазанья и т. д.

3. Выполнение движений по карточкам. Например, около каждого лежит карточка с графическим изображением данного движения. Дети переходят от мата к мату и смотрят по карточке, что им предстоит выполнить.

Методические рекомендации. Все снаряды (предметы) и движения на них должны быть хорошо знакомы детям, так как это занятие проводится для закрепления навыков. Следует использовать безопасные движения при выполнении детьми упражнений, в основном такие, где вообще не нужна страховка.

По интересам

- **Цель.** Выявлять интерес детей к какому-либо виду спорта с учетом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях; развивать и укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.

Варианты. 1. В форме развлечения с музыкальным сопровождением, например «Сказочный базар», «Ярмарка», «Веселая карусель» и т. д. Перед занятием вдоль стены выставляются спортивные пособия или снаряды. Дети выбирают их по интересам.

2. Дети самостоятельно и по желанию выбирают любимые игры, снаряды и пособия; по карточкам определяют и выбирают любимые спортивные упражнения.

Методические рекомендации. Такие занятия можно проводить с детьми любого возраста, но с использованием техники безопасности при применении предметов и снарядов. Переход от одного спортивного снаряда или игры к другим осуществляется через 2–5 минут по сигналу или самостоятельно (в старшем возрасте). Оказывать помощь в выявлении интересов детей к тому или иному виду спорта с учетом их двигательных возможностей.

На свободное творчество

(для детей с 5 лет, а для детей с 3–4 лет в индивидуальном порядке)

- **Цель.** Выявлять и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Выбатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость и удовлетворение от него. Выработать потребность в целенаправленных движениях и физических упражнениях.

Варианты. 1. Занятие построено так, чтобы чередовать движения: с заданной программой выполнения и на свободное творчество.

2. Первая половина занятия в заданном направлении, а вторая на свободное творчество с использованием тех же снарядов и предметов.

3. Все занятие посвящается свободному творчеству с использованием разнообразной двигательной деятельности.

4. Занятие в заданном направлении (например, «Праздник гимнастов») на развитие

В форме эстафет и соревнований

- Цель. Развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
Варианты. 1. Наличие элементов соревнования в игровых упражнениях.
2. Наличие элементов эстафет в игровых упражнениях.
3. Элементы эстафет и соревнований в процессе всего занятия.
4. «Веселые старты» – занятие проводится в форме эстафет и соревнований.
5. Занятие типа КВН построено в форме эстафет и соревнований с делением детей на команды (преодоление препятствий, выход из проблемных ситуаций).
Соревнование по одному виду движения или спорта, например лыжи и т. д.

Тренировочное занятие

- Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Игровое занятие

- Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр эстафет, игр - аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие

- Построено на целостной сюжетно-игровой ситуации.
- Состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера.
- Развитие сюжета происходит с нарастающей физической нагрузкой (кульминация и достижение цели), затем спад физической нагрузки.

Комплексное занятие

- Направлено на синтез различных видов деятельности (решаются задачи по разным разделам программы - математика, развитие речи, конструирование).

Тематическое занятие

- Посвящено одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис, баскетбол и т.д.

Контрольно - проверочное

- **Цель.** Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для их дальнейшего развития.
Варианты. 1. Занятие проводится в форме игровых упражнений (подгруппами и всей группой) с использованием образов, сюжетов сказок.
2. Занятие в форме соревнований и эстафет.
3. Занятие по принципу круговой тренировки.
4. Занятие по интересам с использованием одного вида движения.
5. Занятие с использованием свободного творчества.
6. Спортивные досуги и праздники, походы и т. д.

Занятие «Туризм»

- Проводится на воздухе. В лесу или парке.