


**Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в дошкольном учреждении в рамках ФГОС**




г. Нефтеюганск 2018 год



**ФГОС ДО разработан на основе Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации с учётом Конвенции ООН о правах ребёнка.**

**В условиях реализации новых нормативно-содержательных подходов перед ДОО поставлены целевые ориентиры, предполагающие открытость, тесное сотрудничество и взаимодействие с родителями.**



**Содержание образовательной области  
«Физическая культура» направлено на  
достижение целей формирования у  
воспитанников интереса и  
ценностного отношения к занятиям  
физической культурой,  
гармоничное физическое развитие.**



## **Оздоровительные задачи -**

- **охрана жизни и укрепление здоровья**
- **обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма**
- **повышение работоспособности.**
- **обязательный учёт индивидуальных особенностей и интересов**
- **предоставление ребёнку свободы выбора, ориентация на зону ближайшего развития.**





## **Образовательные задачи –**

- **формирование двигательных умений и навыков**
- **развитие физических качеств, овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.**



## **Воспитательные задачи -**

- **формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них**
- **разностороннее гармоничное развитие ребёнка**



## **Коррекционно-профилактические задачи –**

- **профилактика нарушений психофизического развития детей**
- **коррекция имеющихся двигательных нарушений и двигательного опыта детей**
- **овладение основными движениями**
- **формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**



# Работа инструктора по физическому развитию направлена на:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.




# Принципы физического развития:


- *Дидактические* ( системность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учёт индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребёнка, наглядность).
- *Специальные* (непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность).
- *Гигиенические* (сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания).

**Основным является принцип интеграции содержания различных образовательных областей и принцип адаптивности предметно-развивающей среды к конкретным целям и задачам занятий.**






Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте в части реализации образовательной области «Физическое развитие» - у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и прочее).



Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования - у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.



# Содержание образовательной области «Физическое развитие»

**формирование начальных представлений  
о некоторых видах спорта**

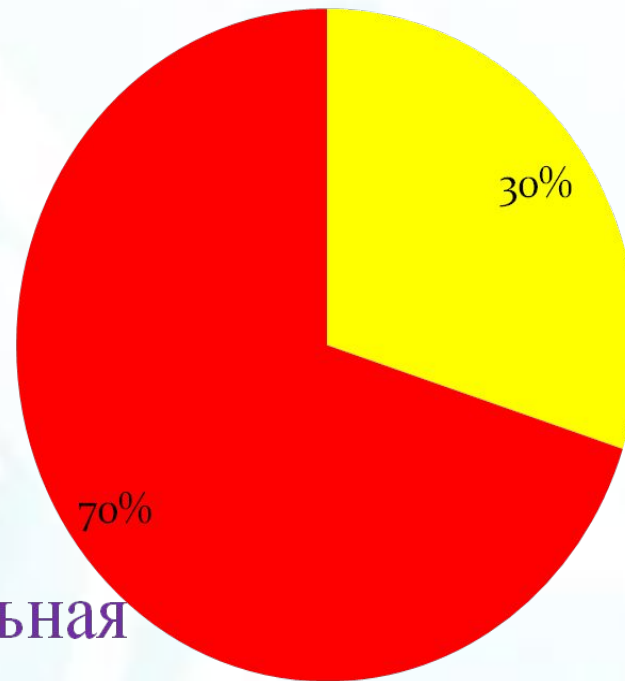
**овладение подвижными играми с правилами**

**становление целенаправленности  
и саморегуляции в двигательной сфере**

**становление ценностей здорового образа жизни,  
овладение его элементарными  
нормами и правилами  
(в питании, двигательном режиме, закаливании,  
при формировании полезных привычек и др.)**



# Оптимальный двигательный режим



Двигательная  
деятельность

Покой





# Требования к развивающей предметно- пространственной среде

**НАСЫЩЕННОСТЬ**

**ТРАНСФОРМИРУЕМОСТЬ**

**ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ**

**ВАРИАТИВНОСТЬ**

**ДОСТУПНОСТЬ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ**














**Целесообразным является применение в ходе непосредственной образовательной деятельности таких здоровьесохранных приёмов:**

- дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой (дыхание на сопротивление, для укрепления дыхательной мускулатуры)
- дыхание по Бутейко (частое дыхание, для обогащения кислородом тканей мозга)
- элементы терапевтического массажа Су-Джок (активация жизненно важных центров организма путём точечного надавливания)
- пальчиковая гимнастика (становление мелкой моторики за счет координационных упражнений для пальцев рук); гимнастика для снятия напряжения с глаз (активация внимания)
- комплекс статического стрейчинга (концентрация внимания при растяжении мышц)
- комплекс ЛФК для стоп по массажным «дорожкам здоровья» (в целях профилактики плоскостопия)
- логоритмические упражнения (развивающие двигательное мышление)

**Это всё доступные приёмы педагогической инновационной деятельности. Только в инициативности педагога - заложена успешность НОД по физической культуре.**


# Обязательные требования к ведению

## НОД по физической культуре

- страховка места выполнения упражнений, согласно требованиям техники безопасности;
- не допустимость переутомления детей;
- правильный выбор места педагога при выполнении детьми заданий;
- недопустимость объяснения программного материала при недостаточном внимании детей;
- недопустимость работы ребенка в спортивном зале без спортивной формы и обуви;
- обеспечение достаточного освещения спортивного зала;
- соблюдение режима проветривания спортивного зала.







**Структурирование НОД по физической культуре служит  
качественному освоению детьми следующего программного  
материала:**

*В первой младшей группе (третий год жизни)*

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):
  - исходные положения (стоя, сидя, лежа),
  - приседания,
  - простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
  - ходьба и бег в разных направлениях,
  - упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см),
  - бег в медленном и быстром темпе,
  - подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета,
  - катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль,
  - ползание на четвереньках.
4. Подвижные игры.
  - не сложные правила.



## Во второй младшей группе (четвертый год жизни)

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - с предметами и без предметов,
  - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
  - разные виды ходьбы с заданиями,
  - бег со сменой темпа и направления,
  - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание),
  - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль,
  - лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
  - катание на трехколесном велосипеде,
  - ступающий шаг и повороты на месте на лыжах,
  - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.



## В средней группе (5-ый год жизни)

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
  - исходные положения;
  - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
  - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
  - в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
  - в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
  - в метании – исходное положение, замах;
  - в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одновременным способом.
4. Подвижные игры:
  - правила игр;
  - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
  - на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте
6. Ритмические движения:
  - танцевальные позиции (исходные положения);
  - элементы народных танцев;
  - ритм и темп движений;
  - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.



## В старшей группе (шестой год жизни)

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 коллоны.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - способы выполнения упражнений с различными предметами,
  - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
  - вынос маховой ноги вперед в скоростном беге,
  - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
  - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
  - способы метания в цель и даль,
  - лазание одноименным и разноименным способом.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр,
  - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий лыжный ход.





## В подготовительной к школе группе (7-ой год жизни)

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - разноименные и одноименные упражнения,
  - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
  - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
  - в беге – работу рук;
  - в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
  - в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
  - в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр;
  - способы контроля над своими действиями;
  - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке.



# Особенности организации частей занятия

В вводной части необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра

Заключительная часть преследует снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.




# Задачи и содержание каждой части занятия

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- разучивание строевых упражнений;
- освоение разных способов ходьбы и бега;
- закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- развитие динамической ориентировки в пространстве;
- вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- разминка стопы и предупреждение плоскостопия.






В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

- педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
- содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.



В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

# Типы физкультурных занятий

Можно выделить занятия по содержанию:

- гимнастика и подвижные игры,
- обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр,
- развитие ориентирования;
- занятия - походы (элементарный туризм).








## **Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы:**

- смешанного типа или учебно-тренировочное (когда на одном занятии происходит разучивание упражнений, закрепление и совершенствование других),
- применяются игровой тип занятий (из серии подвижных игр)
- сюжетный тип занятий (по сюжету сказки или рассказа)

Занятие может также быть тематическим, т.е. посвящено конкретному виду спортивных игр или спортивных упражнений. Комплексное занятие включает дополнительные задачи из других разделов программы, решаемые посредством движений.



Подбор физических упражнений, должен основываться на трех основных принципах.

Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления.

Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.



Другой принцип подбора - анатомический.

Основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела.

К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия.

К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.






Третий принцип подбора - физиологический, учет меры воздействия на органы и системы.

Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание)


Другие - относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии),

Третьи - упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте).



Распределив программный материал согласно предложенной структуре, педагог стремится рационально разместить спортивное оборудование.

Во время проведения НОД стараться использовать такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.



При таком подходе к работе в деятельности детей будет прослеживаться: активность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, сопереживание, эмоциональность, проявление волевых усилий, самооценка.

НОД будет соответствовать требованиям ФГОС и возрасту детей. А для ребят физическая культура станет любимым занятием.

*Будьте здоровы!*

