

МБДОУ  
«ДЕТСКИЙ АД №93»

---

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
«ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В  
ДЕТСКОМ САДУ».**

Тальникова М.В..

# СОДЕРЖАНИЕ

## I. ВВЕДЕНИЕ.

## II. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ.

### 1. Вводная часть.

### 2. Основная часть.

#### 2.1. Упражнения общеразвивающего воздействия.

#### 2.2. Упражнения на развитие основных видов движения.

#### 2.3. Подвижная игра.

### 3. Заключительная часть.

## III. ВЫВОДЫ.



# I. ВВЕДЕНИЕ

Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребенка. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют условно три основные части: вводную, основную, заключительную.



## II. Структура занятия по физической культуре в детском саду

Каждая из частей занятия по физической культуре решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются упражнения, продумывается методика их проведения, заранее производится подготовка для занятия зала и инвентаря.



# 1. Вводная часть

**Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений, к более интенсивной работе в основной части занятия.**



# Состав вводной части

Вводная часть может состоять из различных видов ходьбы, бега, подскоков, прыжков, различных построений, несложных игровых упражнений на внимание и координацию движений, упражнений на осанку, на укрепления стопы.





## 2. Основная часть

Основная часть решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, развитие двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма.



## 2.1. Упражнения общеразвивающего воздействия

ОРУ – специально разработанные движения для рук, ног, туловища , шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.



# **Упражнения для рук и плечевого пояса**

- 1. Поднимание и опускания прямых  
рук вперед, вверх, в стороны.**
- 2. Сгибание и разгибание рук .**
- 3. Круговые движения рук.**
- 4. Повороты рук внутрь и наружу.**
- 5. Взмахи и рывковые движения рук.**
- 6. Свободное потряхивание  
расслабленных рук.**

# Упражнения для туловища и шеи

1. Наклоны, повороты, круговые движения головой.
2. Повороты головы и туловища вправо, влево.
3. Круговые движения туловища .
4. Поднимание и опускание туловища лежа на животе , на спине.
5. Расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

# Упражнения для ног

1. Поднимание и опускание ног из исходных положений.
2. Сгибание и выпрямление ног.
3. Махи ногами вперед, назад в стороны.
4. Приседы и полуприседы.
5. Удержания ног в разных положениях.
6. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений.

# **Использование предметов в ОРУ**

**Использование в ОРУ предметов  
создает у детей интерес к  
занятиям, оказывают  
значительное влияние на  
освоение движений, развитие  
двигательных качеств и  
способностей. Как правило из  
предметов чаще всего используют  
обручи, мячи, гимнастические  
палки**

## **2.2. Упражнения на развитие ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

**После комплекса ОРУ следуют  
упражнения на развитие  
основных видов движений: бег,  
прыжки, лазание и ползание. Эти  
упражнения рекомендуется  
распределять по степени  
интенсивности движений  
( высокой, средней, низкой).**

## **2.3. Подвижная игра**

**Основная часть занятия  
заканчивается общей подвижной  
игрой. Двигательная  
деятельность ребенка в игре  
вовлекает в работу  
разнообразные мышцы,  
способствуя рассеянной  
мышечной нагрузке,  
предупреждая утомляемость.**

# 3. Заключительная часть

**В эту часть занятия входят:**

**ходьба с постепенным**

**замедлением темпа, включением**

**дыхательных упражнений. Нужно**

**учить детей дышать носом**

**естественно и без задержки, при**

**это особое внимание обращать на**

**момент выдоха**



# III. ВЫВОДЫ

На протяжении занятия в организме ребенка происходят следующие изменения:  
повышается работоспособность,  
улучшается работа органов и систем организма и в связи с этим происходит повышение эмоционального состояния.



# Источники:



1. **Фотографии из архива «ДЕТСКИЙ САД №93»**
2. **А.Е. Занозина, С.Э. Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий в детском саду. – М.; Линика – Пресс, 2008. – 80 с.**
3. **Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.; Мозайка – Синтез, 2000. – 256с.**
4. **Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М.; Просвещение, 1984.**