

# НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .

---

МАДОУ ЦРР Д/№111 г.КАЛИНИНГРАД

Инструктор по физической культуре:

Жижина Мария Егоровна

# 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**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.