

# Структура организованной образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ

Борисевич А.Ф.



# Введение

ООД по физической культуре — основная форма организованного систематического обучения двигательным умениям и навыкам посредством физических упражнений.



# Цель и задачи ООД по физической культуре

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки;
- дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей;



# Но для каждого возраста существуют и свои специфические задачи

- **В младших группах** педагог должен направлять свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки;
- правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.
- **В среднем дошкольном возрасте** основные усилия педагогов должны быть направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.
- **В старшей группе у детей** следует развивать высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку.
- **В подготовительной к школе группе** (равно как и в первом классе) основной задачей педагога является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.



# Структура физкультурной ООД общепринятая и содержит три части:

- **ВВОДНУЮ** (18 % общего времени занятия) ;
- **ОСНОВНУЮ** (67 % общего времени занятия) ;
- **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ** (15 % общего времени занятия)



# Алгоритм ООД по физической культуре

## 1. Вводная часть:

- корректирующая ходьба; -различные виды ходьбы;
- построения и перестроения; -повороты;
- различные виды бега; -упражнения в равновесии.

## 2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения; -упражнения-имитации;
- упражнение- «азбука»; -элементы йоги.

Основные виды движений:

- метание; -лазание; - прыжки; -равновесие; - подвижная игра.

## 3. Заключительная часть:

- различные виды ходьбы; -упражнения на восстановление дыхания;
- малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); - телесно-тренировочные упражнения; -дыхательные упражнения с элементами йоги; -хоровод.



# Виды физкультурной ООД

- Традиционные
- Музыкально-ритмическая гимнастика
- Прогулки - походы
- ООД по типу круговой тренировки
- Диагностические
- Построенные на танцевальном материале
- Сюжетно – игровые
- Игровые
- По карточкам
- Интегрированные



# Виды физкультурной ООД в разных возрастных группах

- **Младшая и средняя группы:**

1. Классические (обучающие, смешанные, вариативные).
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр).
5. Контрольные занятия.
6. Тематические.
7. Интегрированные.





# Виды физкультурной ООД в разных возрастных группах

- **Старшая группа**

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов).
5. Контрольные занятия.
6. Соревнования.
7. Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
8. Занятия по интересам.
9. Тематические.
10. Интегрированные.
11. Физкультурно-валеологические (забочусь о своем здоровье).
12. Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики). Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.



# Виды физкультурной ООД в разных возрастных группах

## Подготовительная группа:

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов)
5. Контрольные занятия.
6. Соревнования.
7. Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики). Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК, релаксации.
8. Занятия-тренировки, походы в парк. Экскурсии-тренировки в ФОК (физкультурно-оздоровительном комплексе).
9. Посещение спортзала, спортивной площадки ближайшей школы.
10. Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов.
11. Занятия по интересам.
12. Тематические.
13. Интегрированные.
14. Физкультурно-валеологические (забочусь о своем здоровье).



# Традиционные

Классическое занятие физкультурой состоит из трех частей: Вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д

Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят:

- общеразвивающие упражнения
- основные движения
- подвижная игра, способствующая двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.
- Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние. Такова структура классического физкультурного занятия.

Однако постоянное использование только данной структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому в своей практике я стараюсь использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.



# Музыкально-ритмическая гимнастика

Применяется для успешного создания бодрого настроения у детей.

Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений.

Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы.



# Прогулки - походы

Расстояние, которое дети проходят во время похода – от 1,5 до 3 км., время непрерывного движения - от 15 до 25 минут, длительность промежуточного привала - 5-10 мин., большой привал, на котором организуются игры, соревнования и отдых перед обратной дорогой - 30-40 минут.

Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после приветствия дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но необходимо строго следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается.

Впереди идут менее подготовленные дети, в конце колонны — физически более крепкие, чтобы колонна не растягивалась.



# ООД по типу круговой тренировки

Принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы - по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.



# Диагностические

Может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Диагностику также можно провести в игре «Вертушка». Каждый ребёнок или группа детей получают путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях их поджидают эксперты (воспитатель, инструктор), которые фиксируют результаты выполнения упражнения. Такой прием в проведении диагностики очень эффективен.





# Построенные на танцевальном материале

Применяются для успешного создания бодрого настроения у детей. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений, Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы.





# Сюжетно – игровые

Построенные на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.



# Игровые

Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.



# По карточкам

После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок получает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам - с лентами, мальчикам с фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.



# Интегрированные

Интеграция - процесс сближения и связи наук. Поскольку в ДООУ проводится много интеллектуальных занятий, иногда можно проводить интегрированные занятия. «Физкультура - математика» или «Физкультура - конструирование». Важно то, что такие занятия не должны быть частыми, и должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором. В основном такое занятие можно провести на закрепление материала.



# Заключение

Разнообразие в проведении ООД помогает педагогу развить в воспитанниках интерес к физической культуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.



Спасибо за внимание!

