



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Цель физического воспитания** является сохранение и укрепление физического здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания:**

- оздоровительные - направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.
- образовательные - направлены на формирование двигательных умений и на выков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений); накопление двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.
- воспитательные задачи – направлены на формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них; разностороннее гармоничное развитие ребенка(не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).



# Формы физкультурных занятий

Формы	Задачи	Особенности построения
Традиционное	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
Сюжетно-игровое	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Зоопарк», «Рыбаки»).
Игровое	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.



Тематическое

Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.

Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.

Занятия ритмической гимнастикой

Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.

Контрольно-проверочное

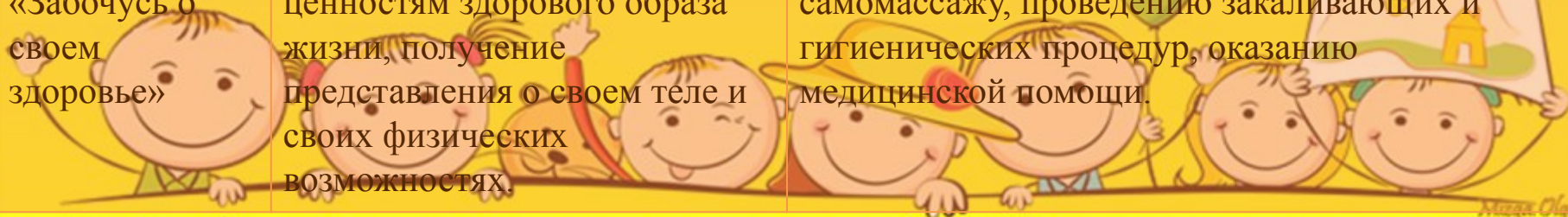
Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств

Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка.

Занятие «Забочусь о своем здоровье»

Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.

Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.



# Способы организации детей

- **Фронтальный**

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

- **Групповой**

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

- **Индивидуальный**

При индивидуальном способе, каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.





# **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

### **Вводная часть:**

**Цель:** организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к деятельности, создать бодрое настроение, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.

### **Основная часть:**

**Цель:** обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Цель:** тренировка всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.



## ❑ Основные виды движений.

**Цель:** способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

## ❑ Подвижная игра.

**Цель:** обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, дает максимальную двигательную разрядку.

## **Заключительная часть:**

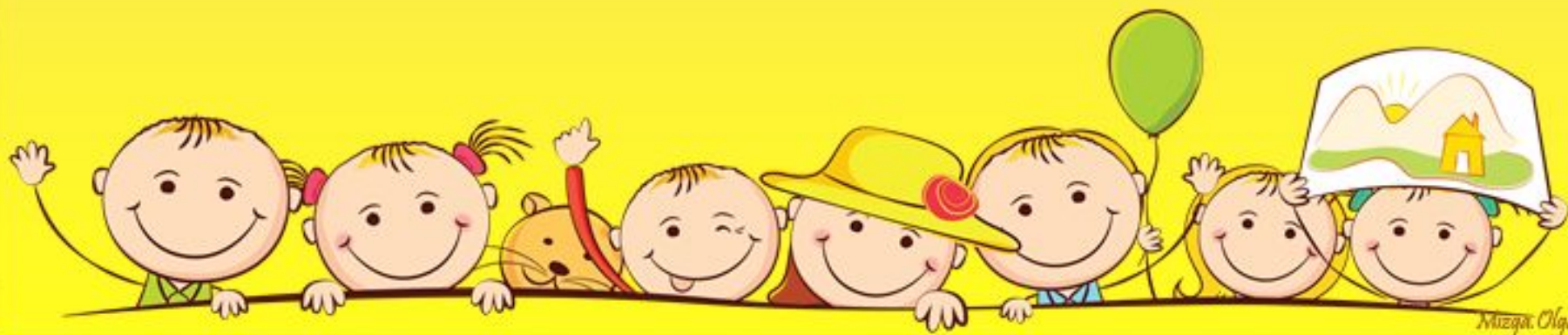
**Цель:** снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, подведение итога занятия.





**Младшая, средняя группа**  
*(физкультурная деятельность проводится 2 раза в неделю в зале  
и 1 на свежем воздухе)*

Возрастная группа	Продолжительность	Длительность структурных частей			
		вводной	основной		Заключительной
			ОРУ	ОВД	
младшая	15 мин	1,5 мин	12,5 мин		1 мин
средняя	20 мин	2 мин	16 мин		2 мин



## Организация детей для проведения вводной части

- Создание игровой мотивации («В гостях и лисички»; «Курочка Ряба» и т.д);
- Строевые упражнения (в младшей группе – в начале года – это построения в рассыпную, затем в шеренгу; в средней – построение в шеренгу);
- Различные виды ходьбы (на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; широким шагом; прыжки и т.д) и бега (друг за другом по кругу; обегая предметы; с остановками и т.д);
- Дыхательные упражнения;
- Построения для выполнения ОРУ.



## **Организация детей для проведения ОРУ**

### **Организация детей**

В младшей группе – в начале года – это построения врассыпную, затем в круг. ОРУ состоят из 5-6 упражнений, повторяющихся 4-6 раз.

В средней группе – в начале года – врассыпную, в конце – по звеньям по ориентирам. ОРУ состоят из 6-7 упражнений, повторяющихся 4-6 раз.

### **Раздача и сбор пособий**

Ору как с предметами (погремушки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров), так и без предметов. Воспитатель заранее готовит пособия или сам раздает предметы.

### **Методы и приемы обучения**

Комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.



## Алгоритм проведения общеразвивающих упражнений

### Новое и знакомое упражнение

1. Название упражнения (образное).
2. Воспитатель предлагает принять исходное положение (не называя самого термина «исходное положение»).
3. Воспитатель проверяет принятие детьми исходного положения.
4. Выполнение упражнения вместе с детьми, сопровождая объяснением.
5. Положительная оценка.



ОР

у

Для рук и  
плечевого пояса

Для мышц туловища

Для мышц ног

С использованием предметов и без предметов

Разные исходные положения (сидя, стоя, лежа)



**ОВД (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание и ловля, упражнения в сохранении равновесия)**

В младших и средних группах даются 2-3 ОВД (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре).

**Методика обучения прыжкам** - состоят их 4 фаз.

1-я фаза – подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения.

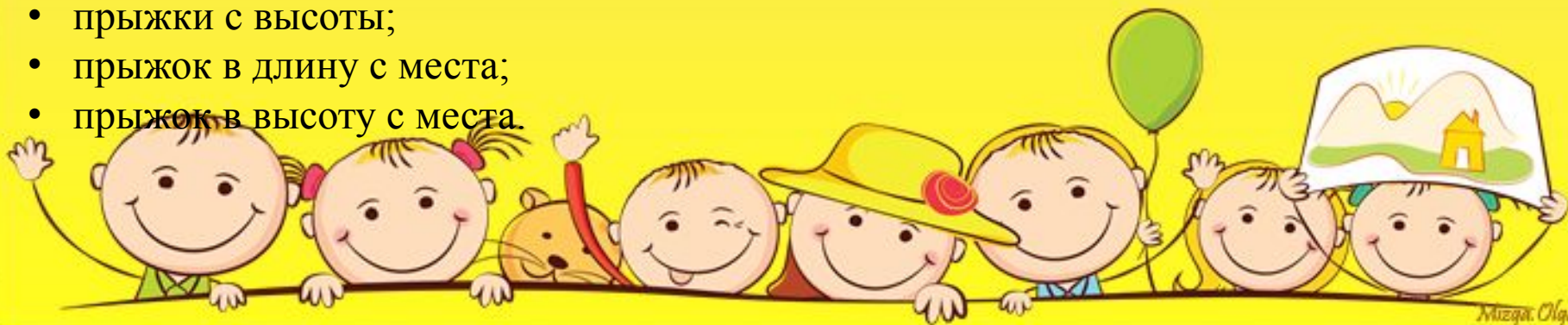
2-я фаза – основная, состоит в выполнении отталкивания.

3-я фаза – полета, ее назначение – пролететь после отталкивания как можно дальше.

4-я фаза – заключительная, мягкое приземление после прыжка.

*Подготовительные упражнения:*

- пружинные приседания, сгибая колени;
- подпрыгивание на двух ногах, стоя на месте;
- подпрыгивание на двух ногах с продвижением (*через линию, из круга в круг, через две линии*);
- подпрыгивание на одной ноге;
- прыжки с высоты;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места.



**Методика обучения метания** - состоит их 3 фаз.

1-я фаза – подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения перед замахом, выполнении замаха.

2-я фаза – основная, состоит в выполнении броска. В момент броска снаряду (предмету) передается определённое усилие, которое обеспечивает скорость и дальность полета. Бросок следует выполнять по дугообразной траектории.

3-я фаза – заключительная, направлена на погашение усилия, затраченного на бросок и удержание равновесия.

*Подготовительные упражнения:*

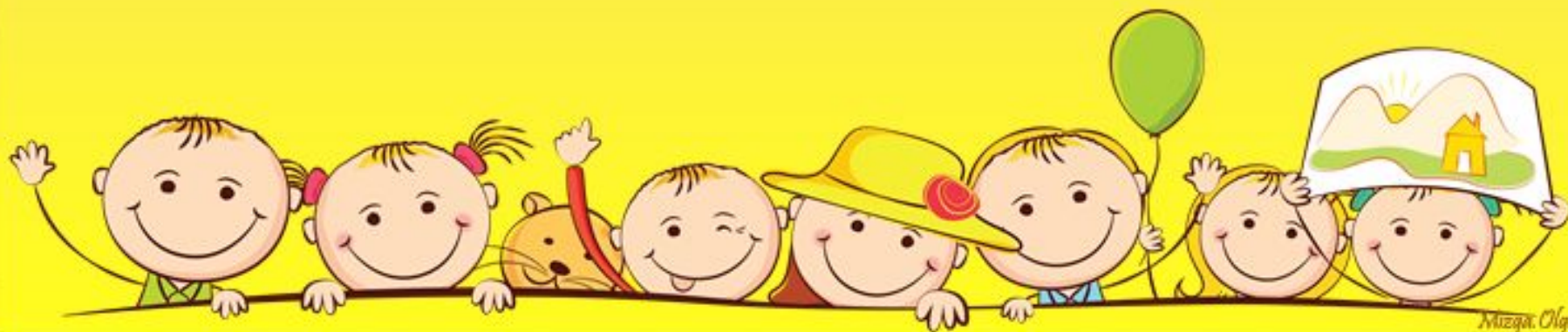
- катание мяча;
- прокатывание мяча;
- скатывание мяча;
- бросание мяча вверх и ловить его;
- бросание мяча вниз об пол и ловля его после отскока;
- бросать и ловить мяч, стоя парами;
- метание на дальность;
- метание в цель.



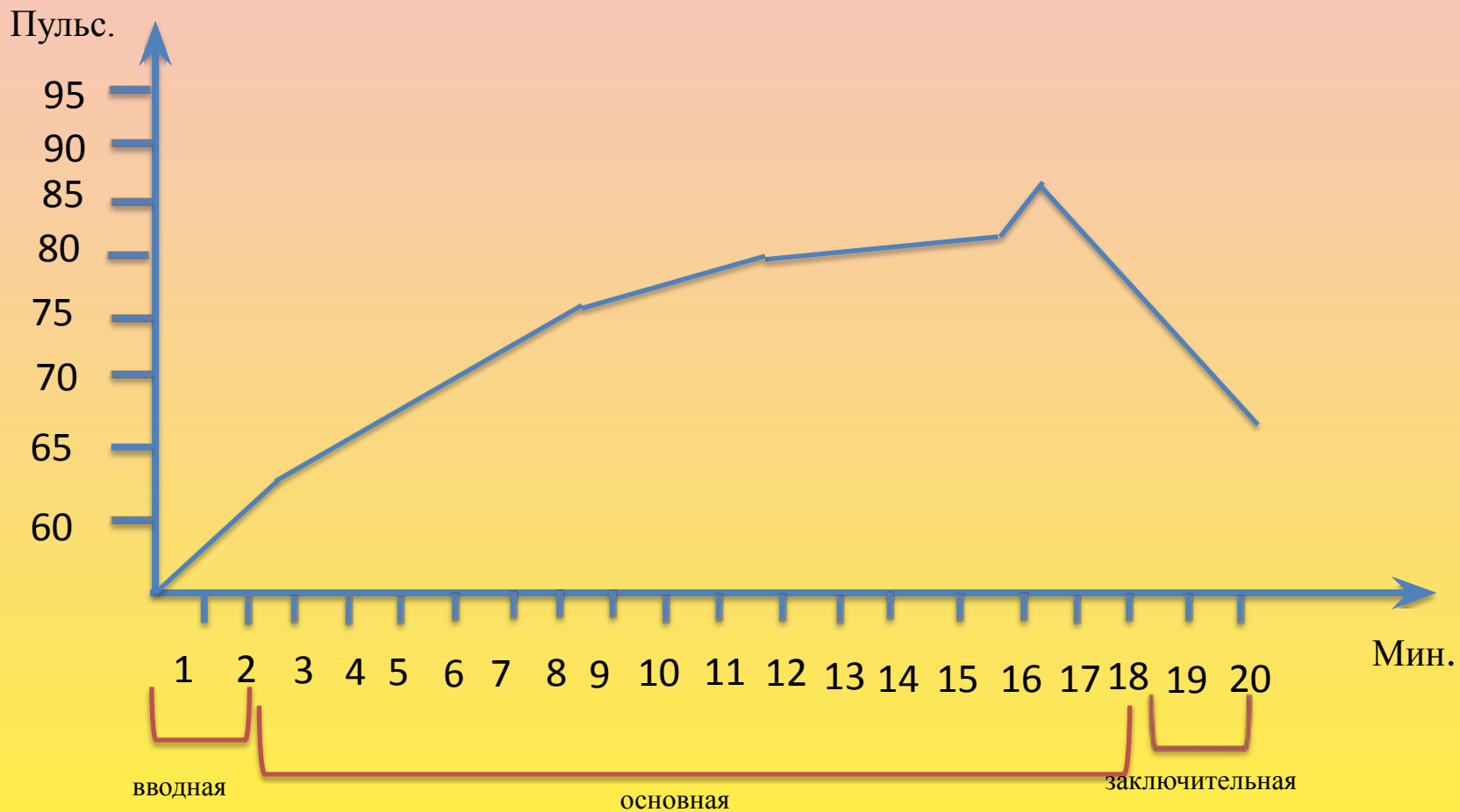
## Организация детей для проведения заключительной части занятия.

### Содержание:

- малоподвижная игра;
- массаж и самомассаж;
- дыхательные упражнения;
- заключительная ходьба с замедлением темпа.







Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25 %, после развивающих упражнений - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %, после подвижной игры – до 70-90 %. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо превышает его на 15-20 % .

**Общая плотность** физкультурного занятия представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

полезное время

Общая плотность = ----- x 100

продолжительность занятия

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-90%.

**К снижению общей плотности занятия приводят следующие причины:**

- неоправданные простои на занятии (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);
- неподготовленность воспитателя к занятию; непродуманная организация и содержание занятия, приводящие к паузам;
- отсутствие дисциплины (многократно повторяются команды и распоряжений, объяснения и т.п.)



**Моторная плотность** физкультурного занятия характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85%.

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движения}}{\text{общее время занятия}} \times 100$$



