



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДЕТСКОМ САДУ**

Цель физического воспитания: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

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 потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; приобретение грации, пластичности, выразительности движений; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, взаимопомощь.



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

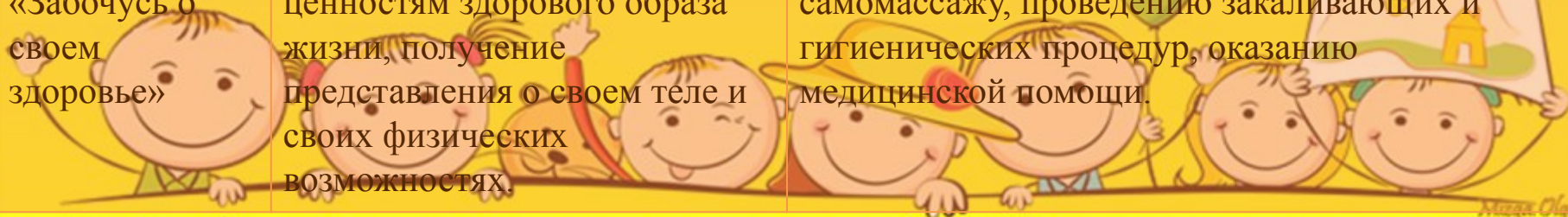
Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств

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 ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

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.

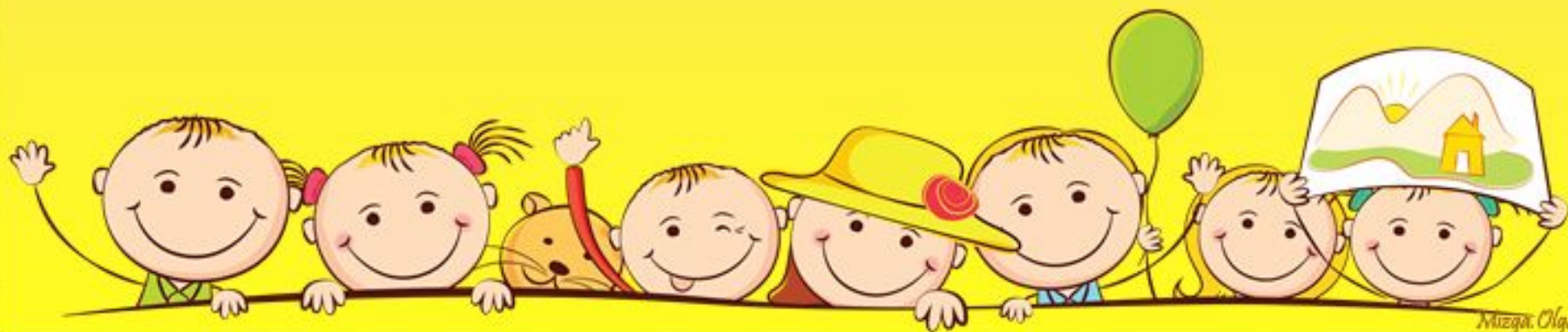
Заключительная часть:

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



*Старшая и подготовительная группа
(физкультурная деятельность проводится 2 раза в неделю в зале
и 1 на свежем воздухе)*

Возрастная группа	Продолжительность всего занятия	Длительность структурных частей			
		вводной	основной		Заключительной
			ОРУ	ОВД	
старшая	25 мин	3 мин	20 мин		2 мин
подготовительная	30 мин	4 мин	22 мин		4 мин



Организация детей для проведения вводной части занятия.

Содержание:

- Строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну по росту);
- Создание игровой мотивации («Мы - космонавты»; «Олимпийские звезды» и т.д); сообщение задач занятия (традиционное занятие, занятие - соревнование и т.д);
- Повороты на месте (напра-во; нале-во; кру-гом.)
- Различные виды ходьбы (на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; прыжки т.д) и бега (с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; приставным шагом правым, левым боком; со сменой направления движения по сигналу; подскоки и т.д);
- Дыхательные упражнения;
- Перестроения для выполнения ОРУ.



Организация детей для проведения ОРУ

Организация детей

В старшей группе - построения по звеньям в начале года по ориентирам, в конце – без ориентиров. ОРУ состоят из 6-8 упражнений, повторяющихся 5-8 раз.

В подготовительной группе – построения разнообразные, в том числе и дроблением на 2 – 3 – 4 колонны. ОРУ состоят из 8-10 упражнений, повторяющихся 6 -8 раз.

Раздача и сбор пособий

Старшие группы после разминки могут самостоятельно разбирать пособия во время ходьбы, не останавливаясь, соблюдая очередность, при этом воспитатель дает указания на способ размещения в зале.

Методы и приемы обучения

В старших группах ОРУ выполняется под счет. Чаще упражнения раскладываются на 2 счета (если движение короткое), на 4 счета (если движение амплитудное или задействует несколько плоскостей), бывают упражнения на 8 счетов (если движение длинное, амплитудное или охватывает 2-3 плоскости).

Если упражнение выполняется с предметом, то сначала указывается исходное положение, затем – положение предмета, потом уже – необходимые уточнения.

Если упражнение выполняется без предметов, указывается исходное ног и рук.



Алгоритм проведения общеразвивающих упражнений в старшей группе

Новое упражнение	Знакомое упражнение
1. Название упражнения.	1. Название упражнения.
2. Показ воспитателем (прямо или боком) с комментариями.	2. Словесное описание.
3. Команда: «Исходное положение принять!»	3. Команда: «Исходное положение принять!»
4. Команда: «Упражнение – начинай!».	4. Команда: «Упражнение – начинай!».
5. Выполнение упражнения под счёт.	5. Выполнение упражнения под счёт.
6. Одновременное окончание. Команда: «Закончили!» (вместо последнего слова счета – «четыре»).	6. Одновременное окончание. Команда: «Закончили!» (вместо последнего слова счета – «четыре»).
7. Краткая положительная оценка (закрепляющая требования к технике).	7. Краткая положительная оценка (закрепляющая требования к технике).
	Если простое упражнение, то может быть опущен пункт 2



ОР
у

Для рук и
плечевого пояса

Для мышц туловища

Для мышц ног

С использованием предметов, без предметов, в паре

Разные исходные положения (сидя, стоя, лежа)



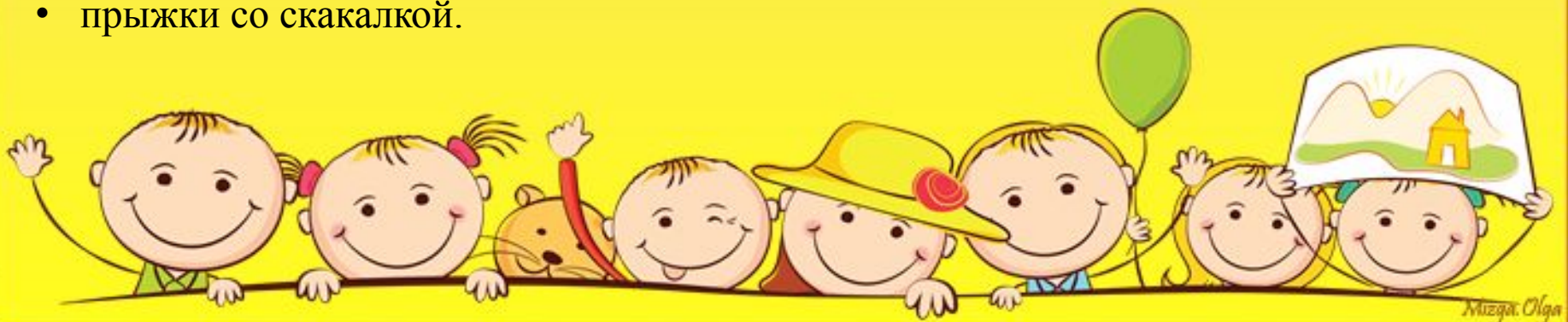
ОВД (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание и ловля, упражнения в сохранении равновесия)

В старших группах включают 3-4 ОВД (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре).

Методика обучения прыжкам - состоят их 4 фаз. 1-я фаза – подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения или выполнении разбега перед прыжком. 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:

- прыжки на месте или с продвижением вперед;
- прыжки в высоту с места
- прыжки с высоты или спрыгивания;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с разбега в длину и высоту;
- прыжки со скакалкой.



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 определенное 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:

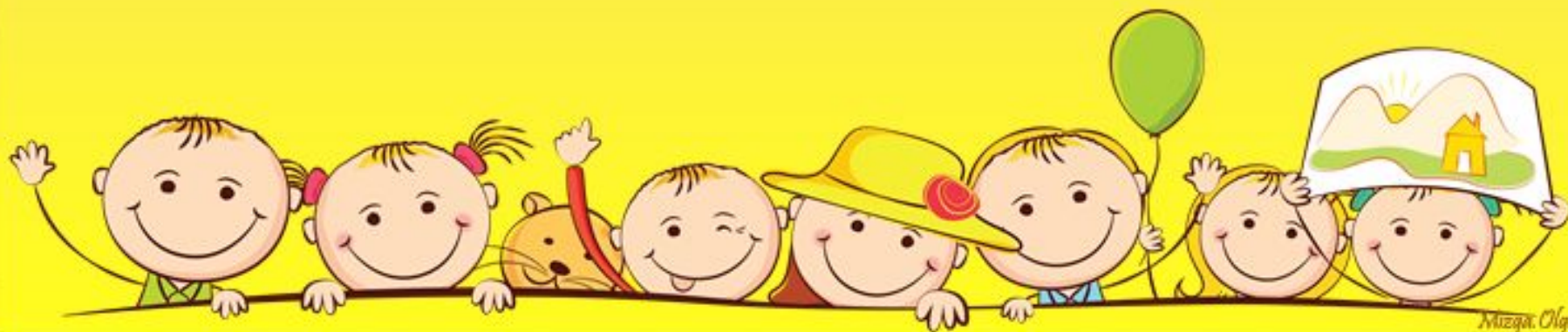
- прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и.п.;
- бросание мяча о землю и ловля двумя руками;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из – за головы, с отбивкой о землю);
- бросание мяча через сетку;
- метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание вдаль;
- метание в движущуюся цель.

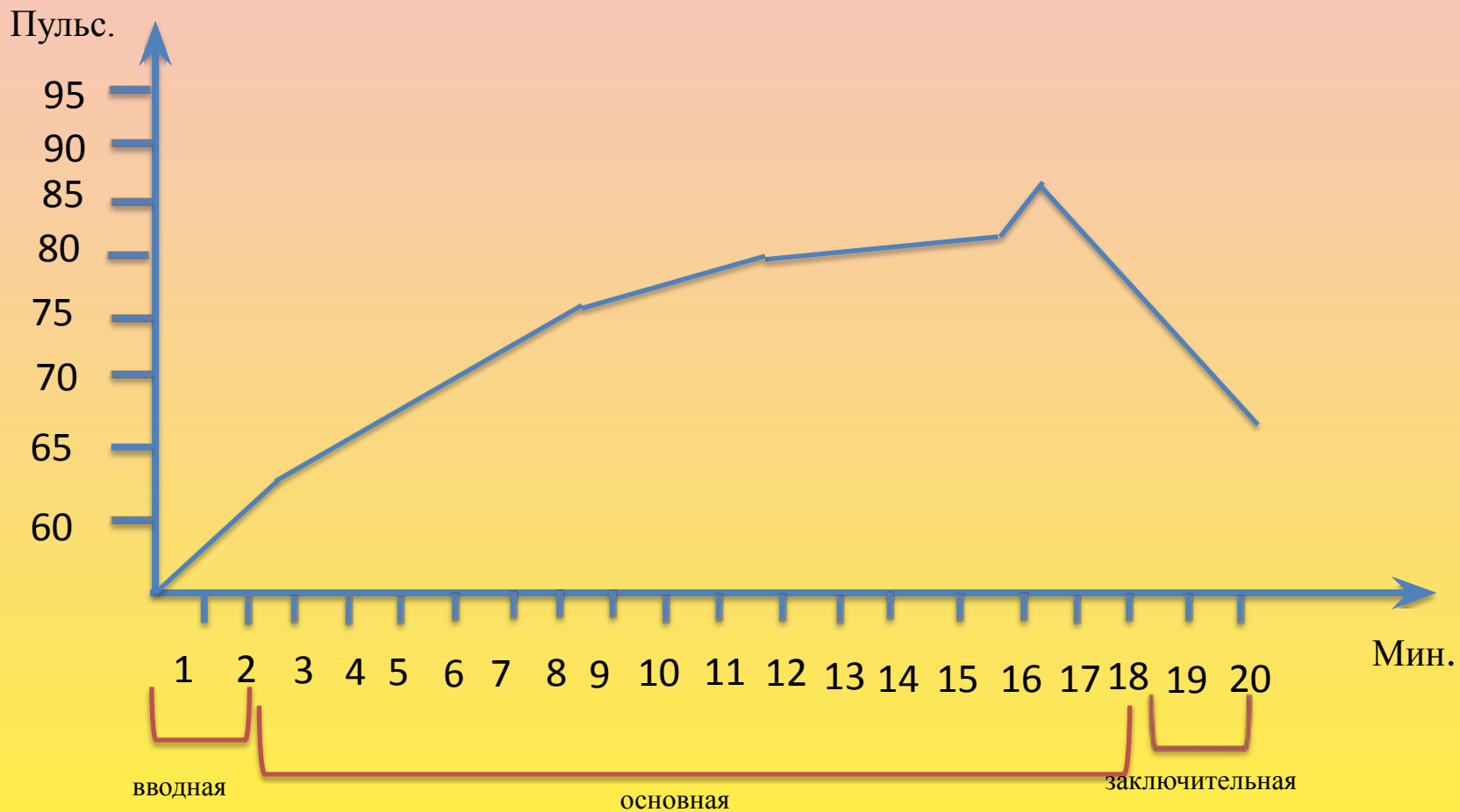


Организация детей для проведения заключительной части занятия

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%.

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



