

«Занятие по физической культуре в детском саду.»



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, 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,**



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

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.**

