



**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.



Миряга Ольга

# 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.

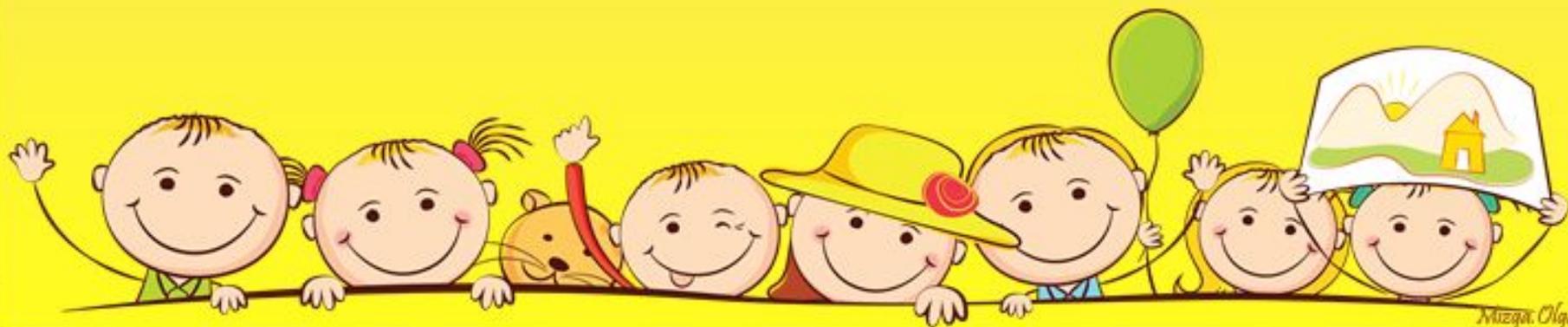
## **Заключительная часть:**

**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 | Подвижные игры |                |
| 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)



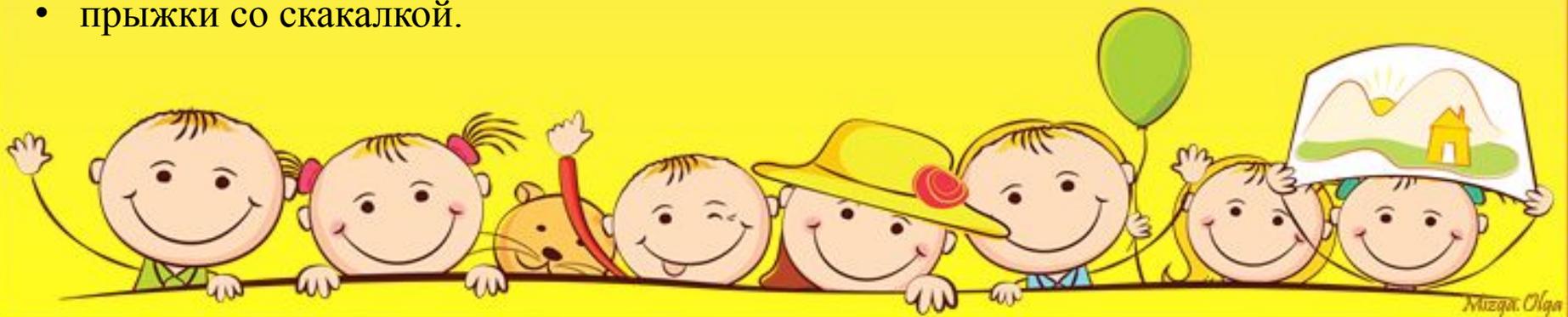
***ОВД (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание и ловля, упражнения в сохранении равновесия)***

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:*

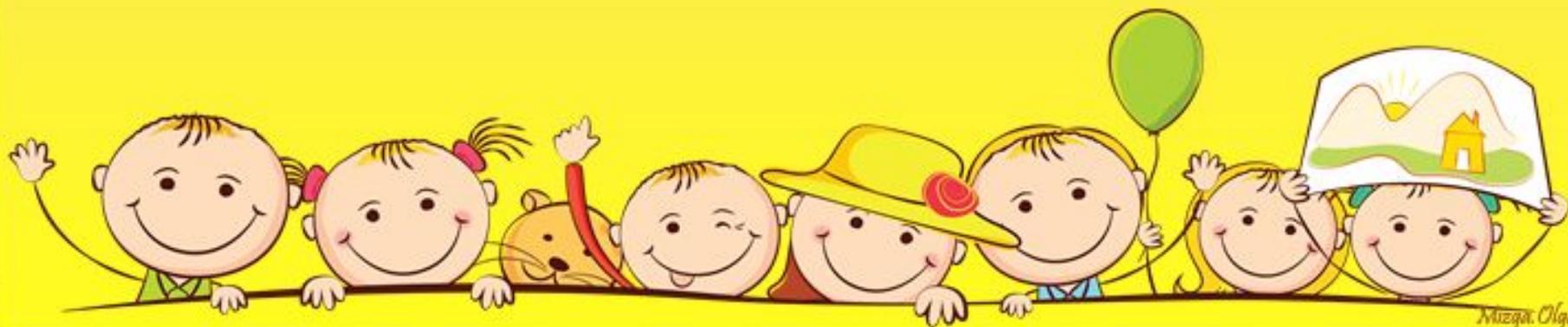
- прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и.п.;
- бросание мяча о землю и ловля двумя руками;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из – за головы, с отбивкой о землю);
- бросание мяча через сетку;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

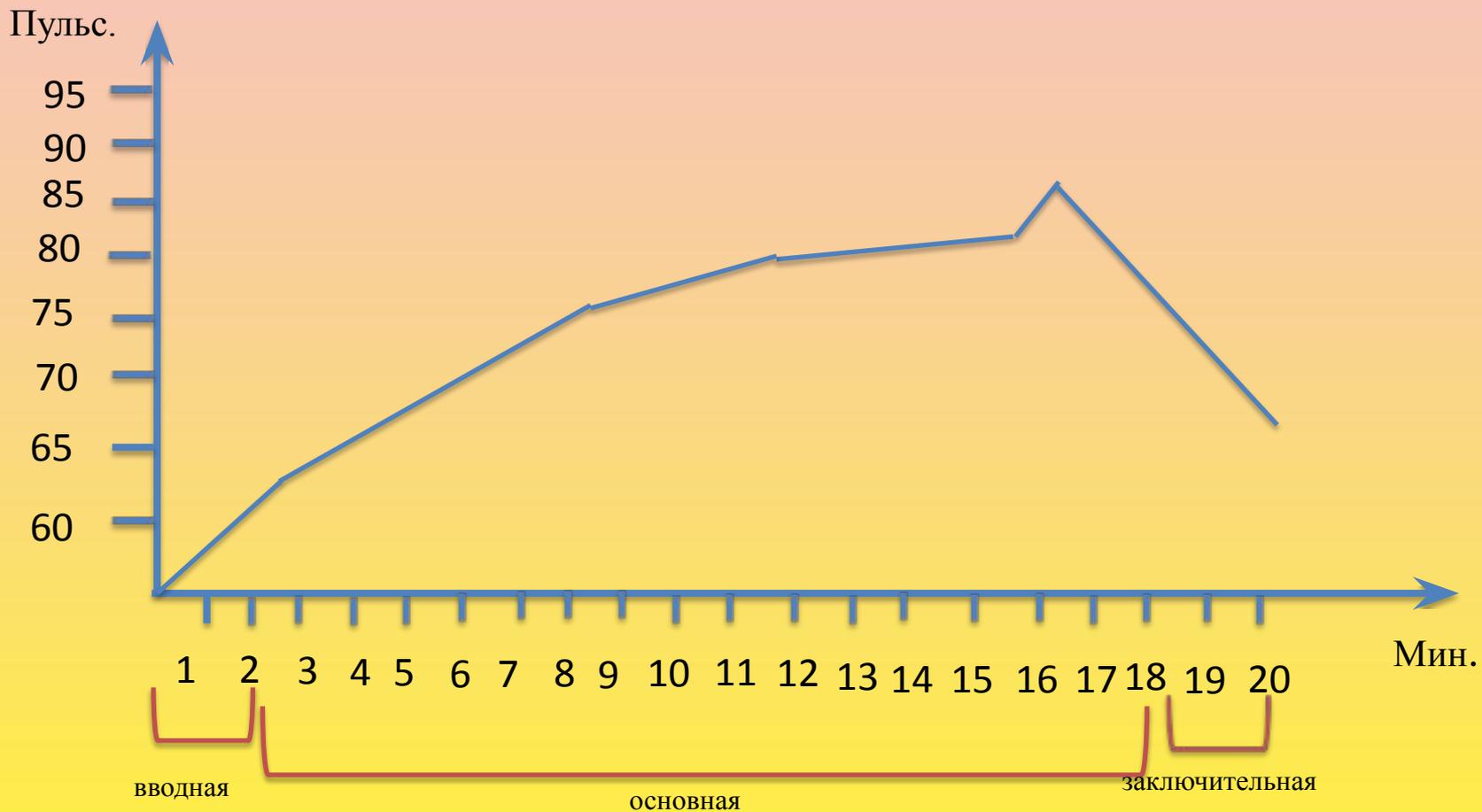


## Организация детей для проведения заключительной части занятия

### 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

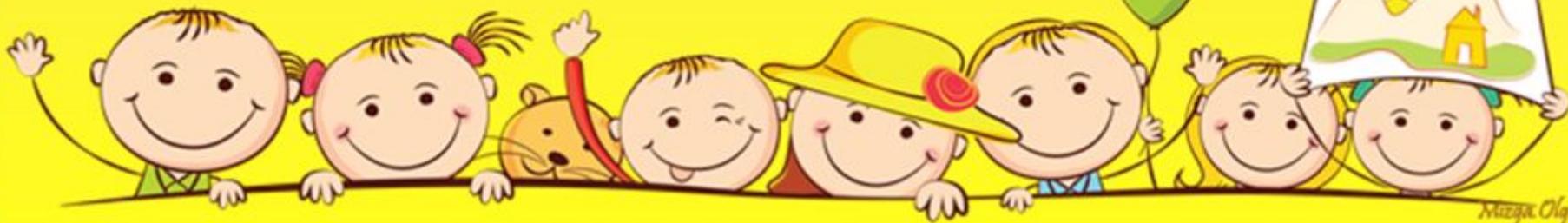
Общая плотность = ----- x 100

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%.

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

