

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a faint, large-scale pattern of these same icons.

«Организация НОД по физическому развитию в ДОУ в рамках ФГОС»

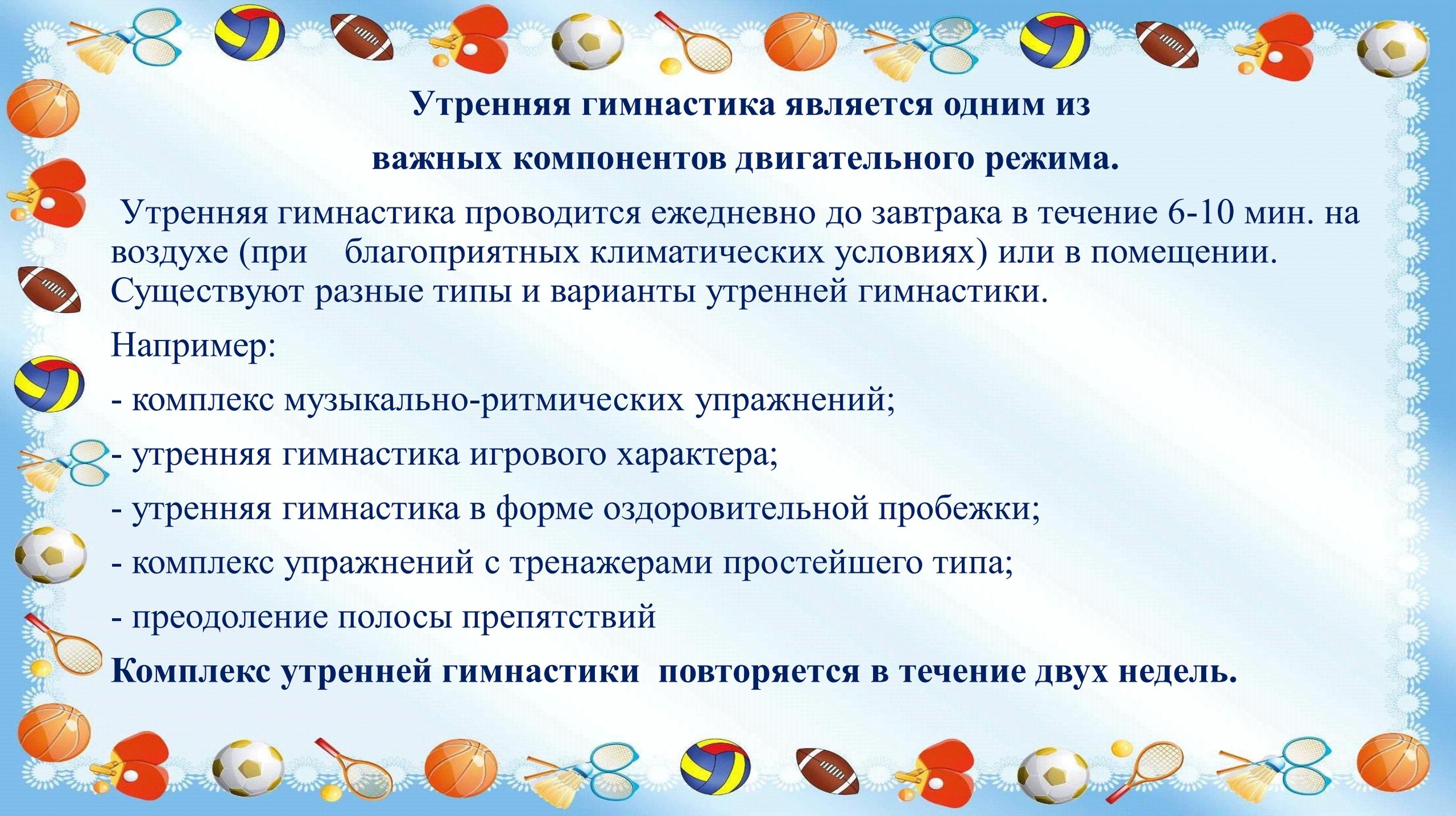
Подготовил : старший воспитатель
Николаец Е.Б.

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a soccer ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text area.

Цель физического воспитания –это сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Виды работ по физической культуре:

- Физкультурные занятия
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня(утренняя гимнастика, физкультминутка. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке).
- Активный отдых(физкультурные досуги, праздники, дни здоровья).
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.



**Утренняя гимнастика является одним из
важных компонентов двигательного режима.**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики.

Например:

- комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки;
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа;
- преодоление полосы препятствий

Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.

A decorative border surrounds the slide, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, and football, interspersed with small white floral patterns.

Методы физического воспитания

Наглядный

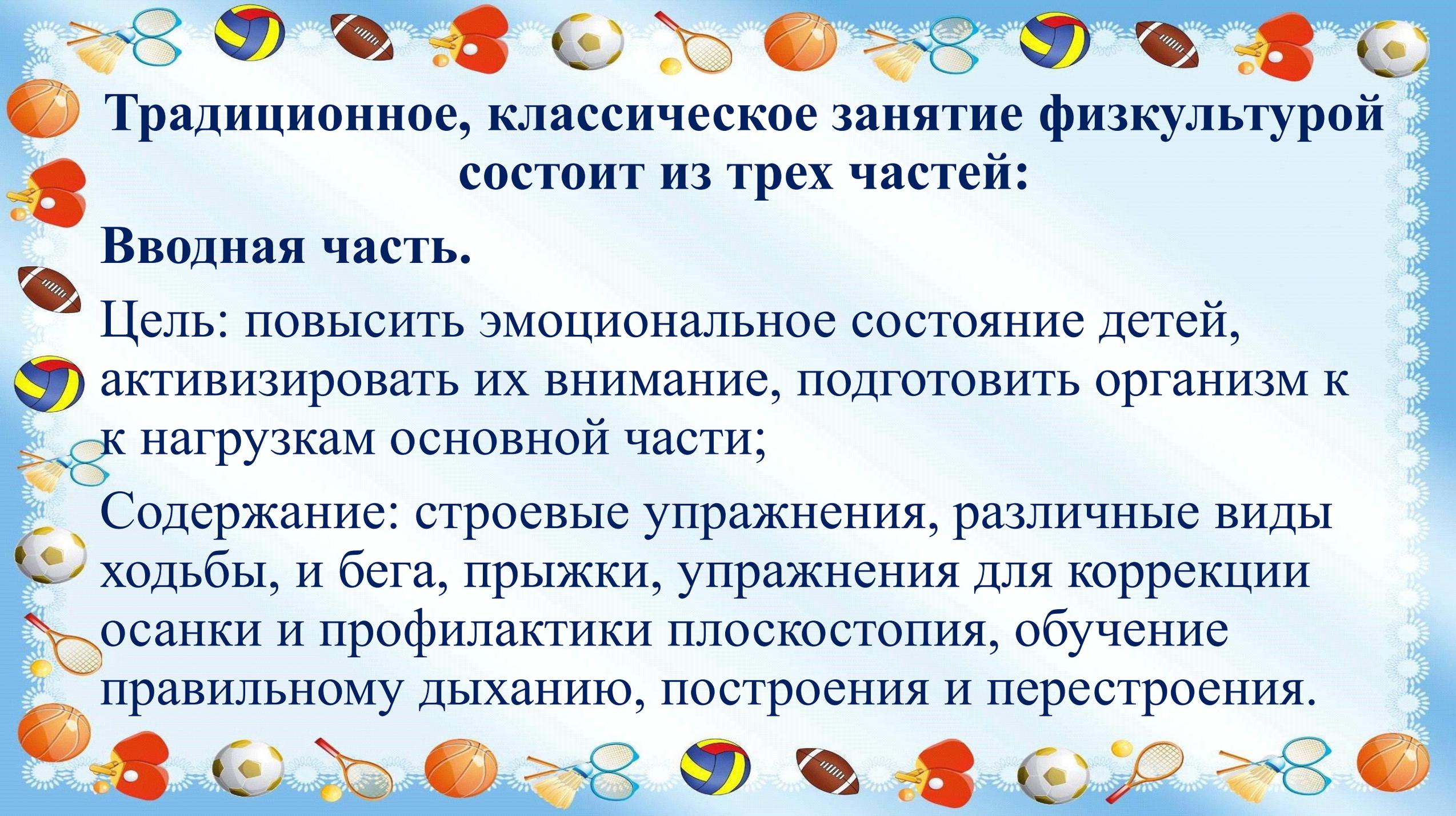
- Рассматривание картин и иллюстраций
- Показ физических упражнений.

Словесный

- Беседа
- Анализ физических и нравственных качеств

Практический

- Упражнения
- Экспериментирование
- Создание проблемных ситуаций
- Игра

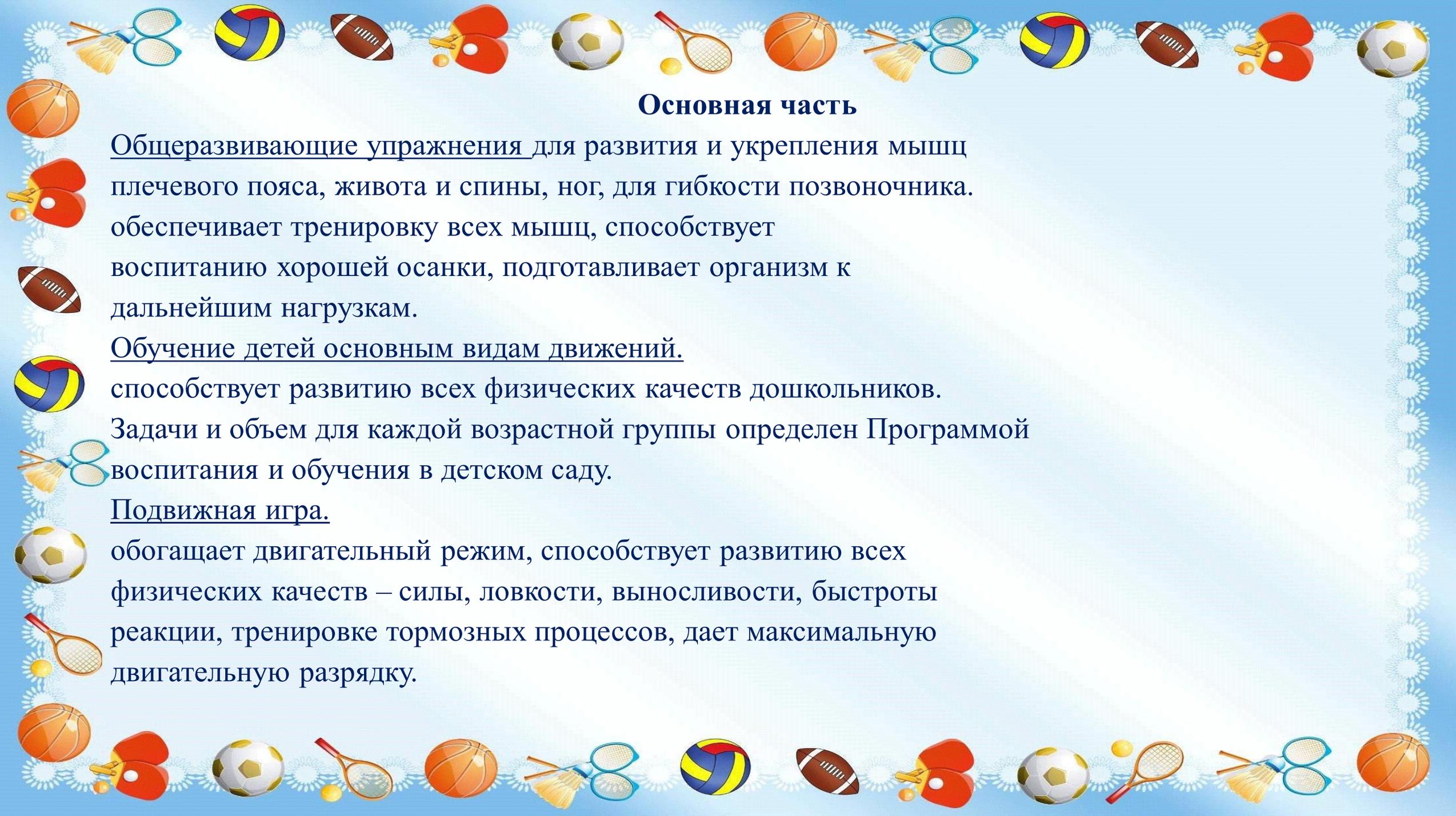


Традиционное, классическое занятие физкультурой состоит из трех частей:

Вводная часть.

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.



Основная часть

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

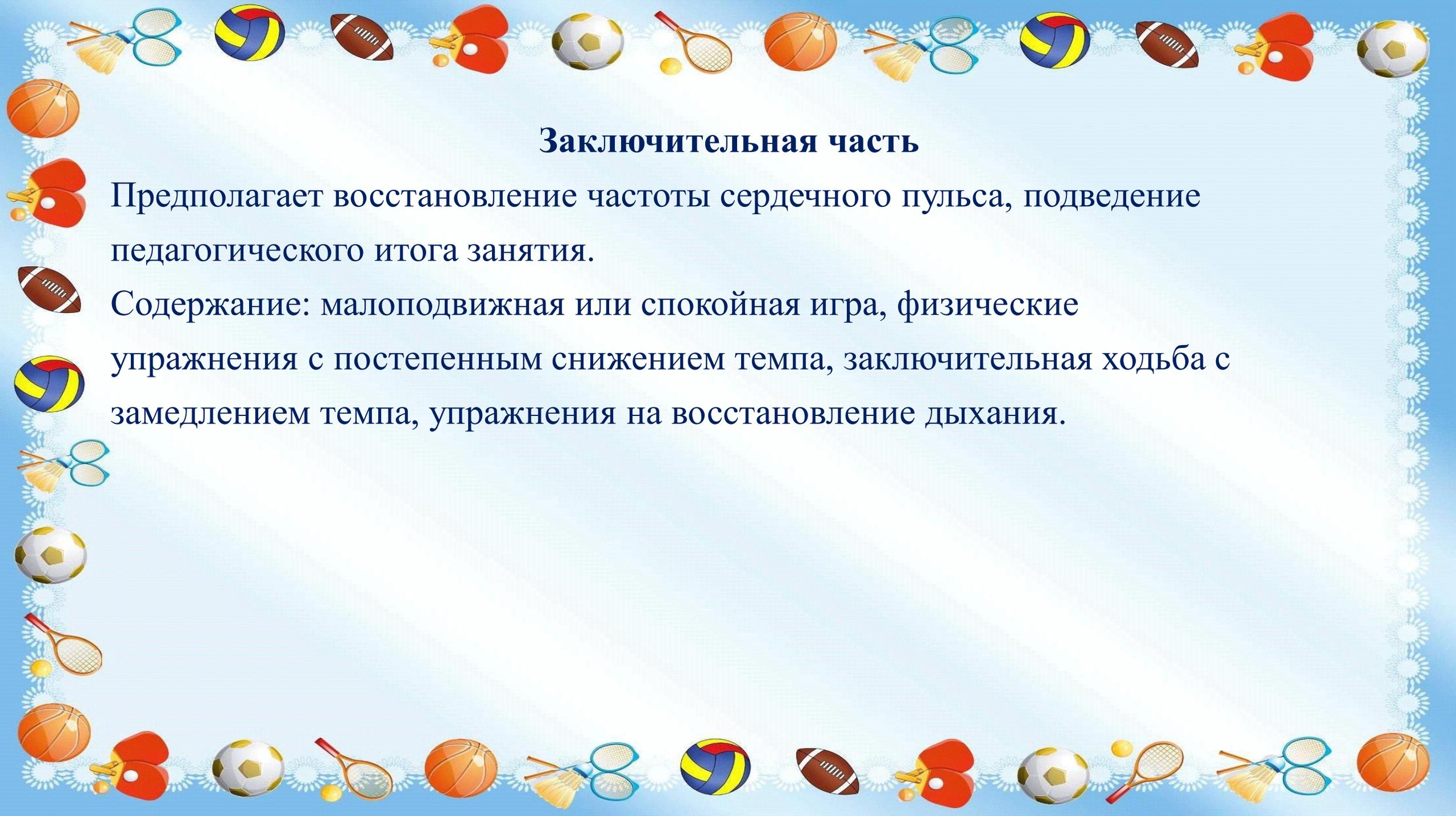
Обучение детей основным видам движений.

способствует развитию всех физических качеств дошкольников.

Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

Подвижная игра.

обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

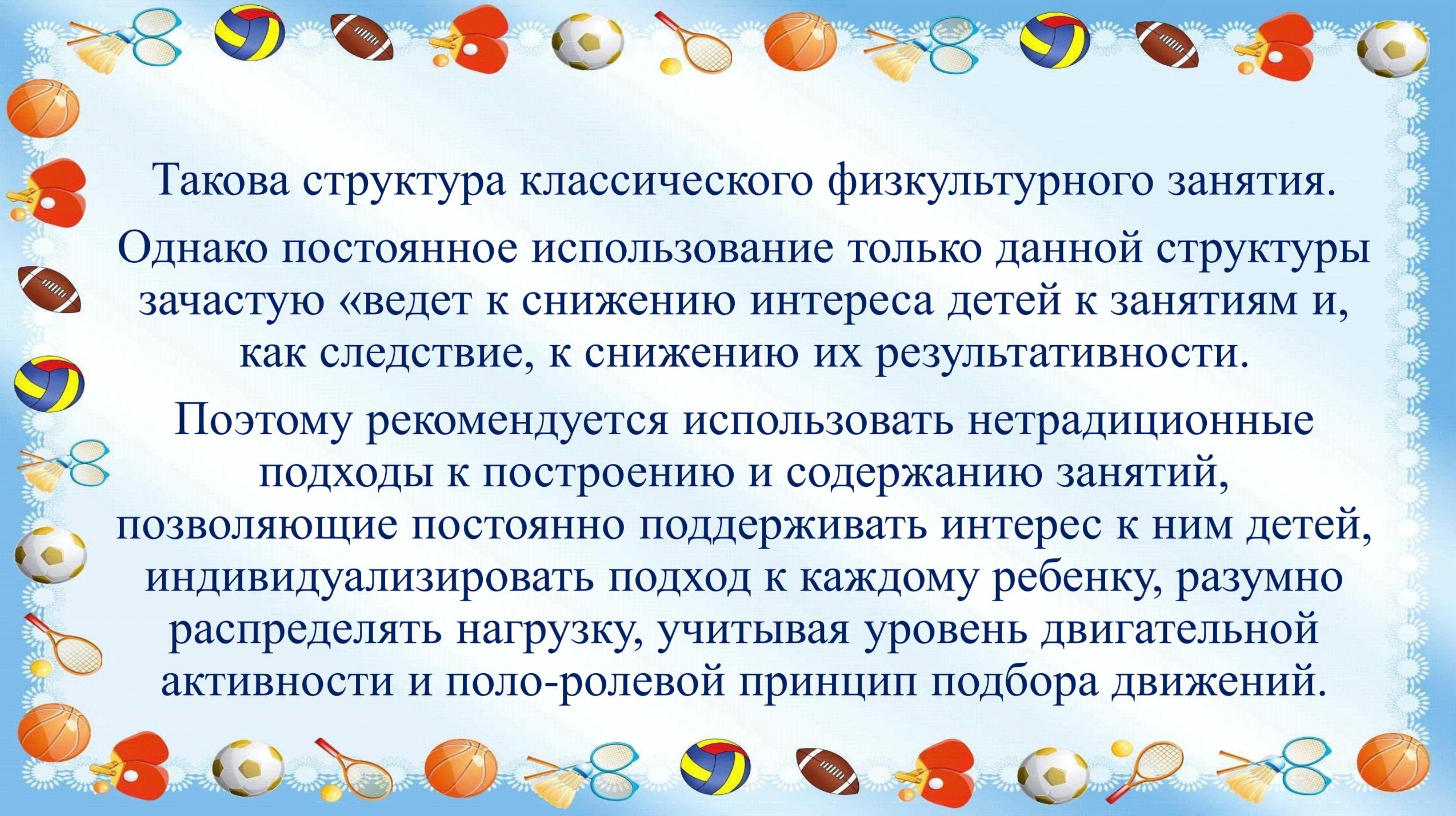


Заключительная часть

Предполагает восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

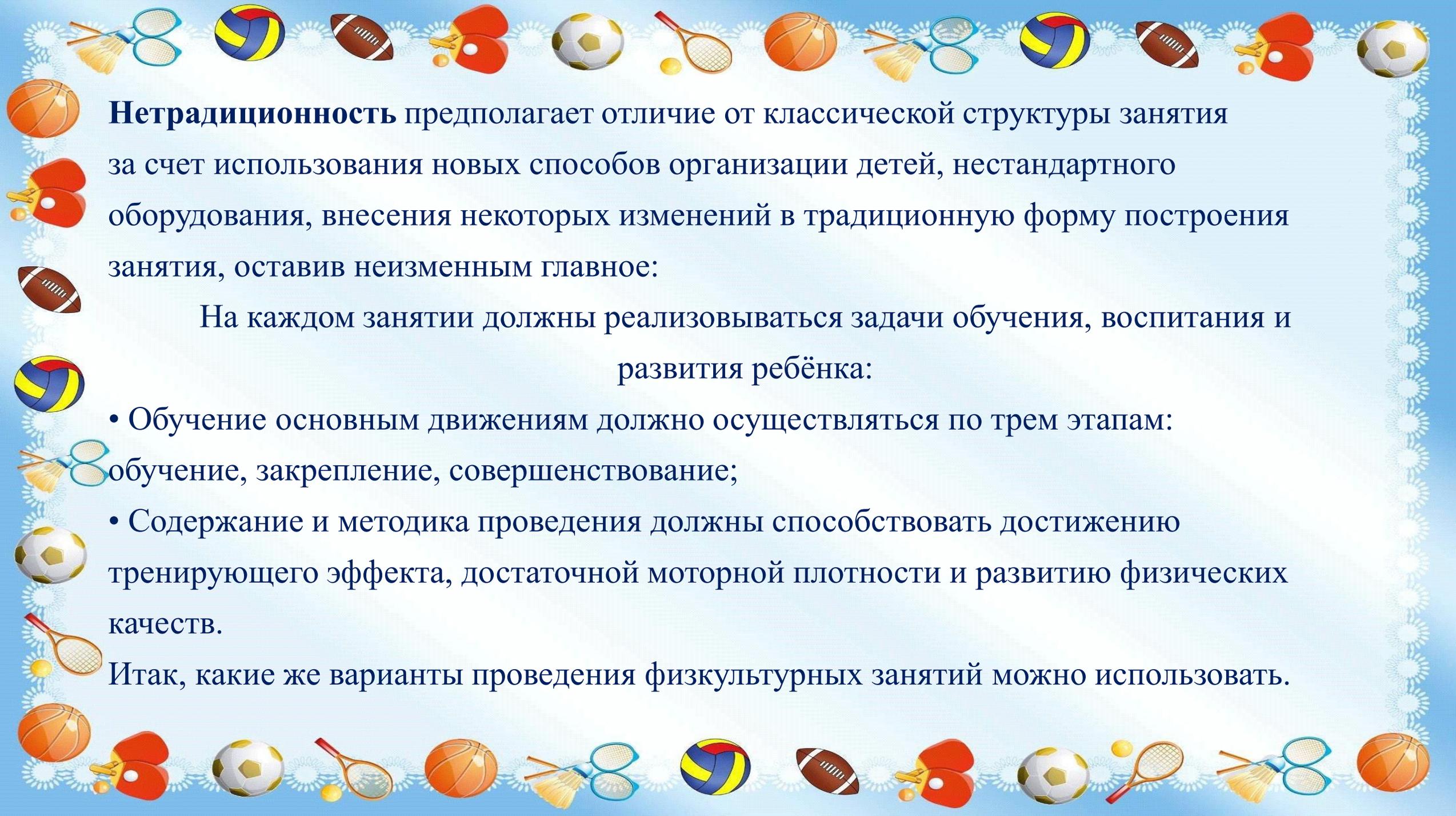
Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
Возрастная группа	Ходьба, бег, корригирующие упражнения, ориентировка в пространстве	Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижная игра	Ходьба, мало - подвижные игры
младшая	2-3 мин.	3-4 мин.	5-6 мин.	3 мин.	1-2 мин.
средняя	3-4 мин.	4-5 мин.	9-10 мин.	4 мин.	2 мин.
старшая	4-5 мин.	5-6 мин.	10-12 мин.	5 мин.	2-3 мин.
подготовительная	5-6 мин.	6-7 мин.	12-13 мин.	6 мин.	3 мин.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a soccer ball. The icons are set against a light blue background with a subtle floral pattern.

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 рекомендуется 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.

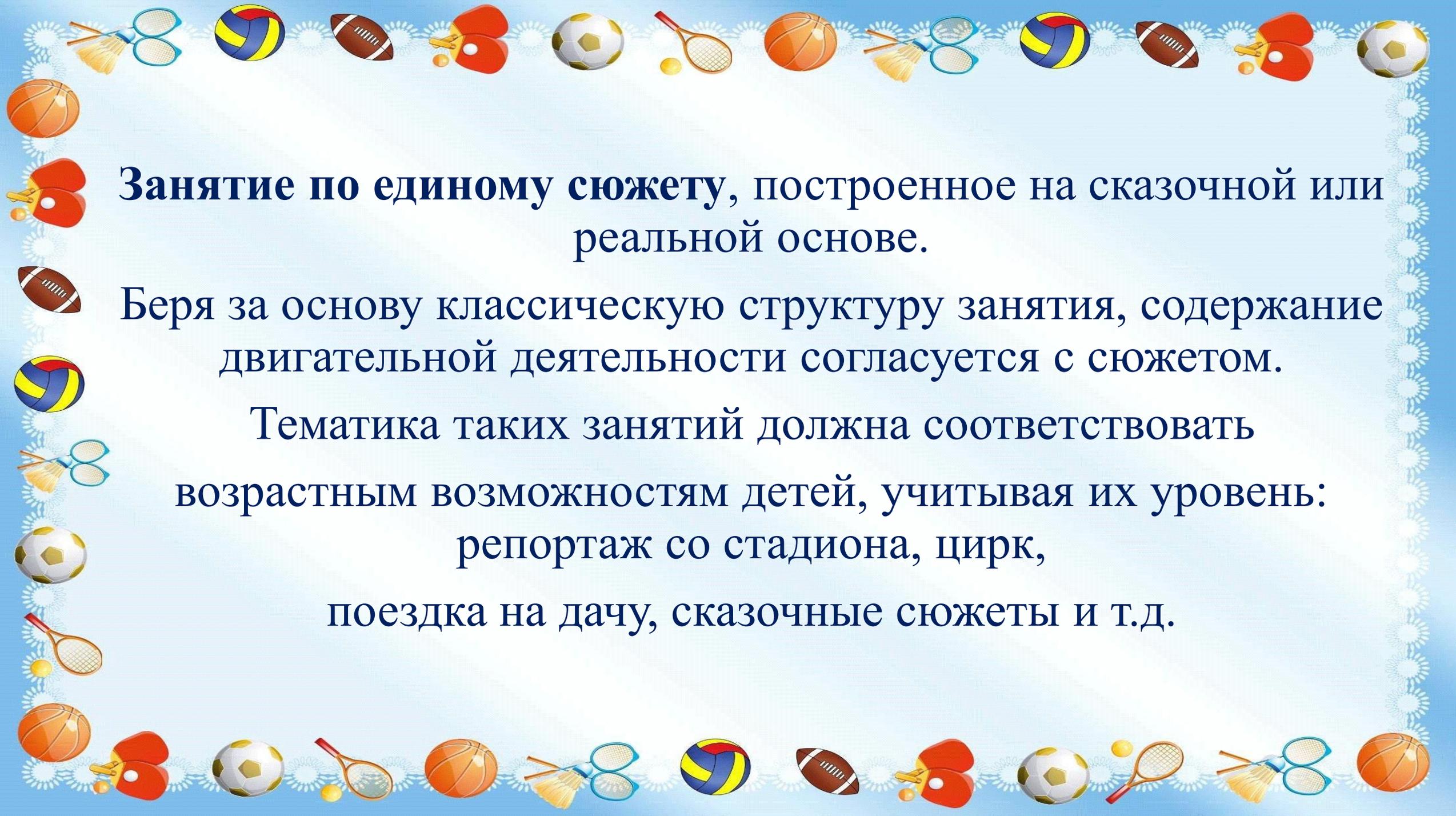


Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

На каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка:

- Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам:
обучение, закрепление, совершенствование;
- Содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

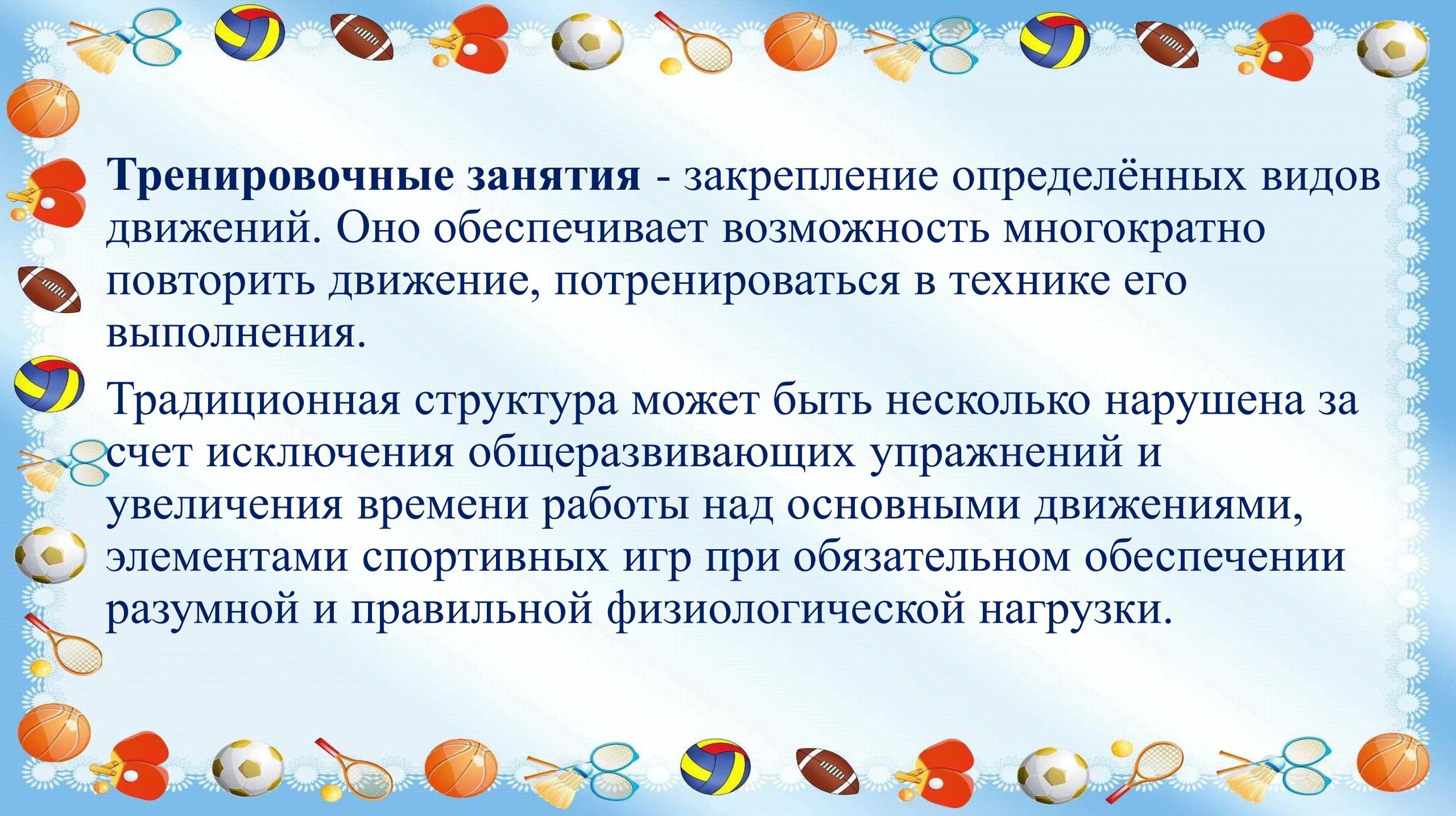
Итак, какие же варианты проведения физкультурных занятий можно использовать.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a badminton racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

Занятие по единому сюжету, построенное на сказочной или реальной основе.

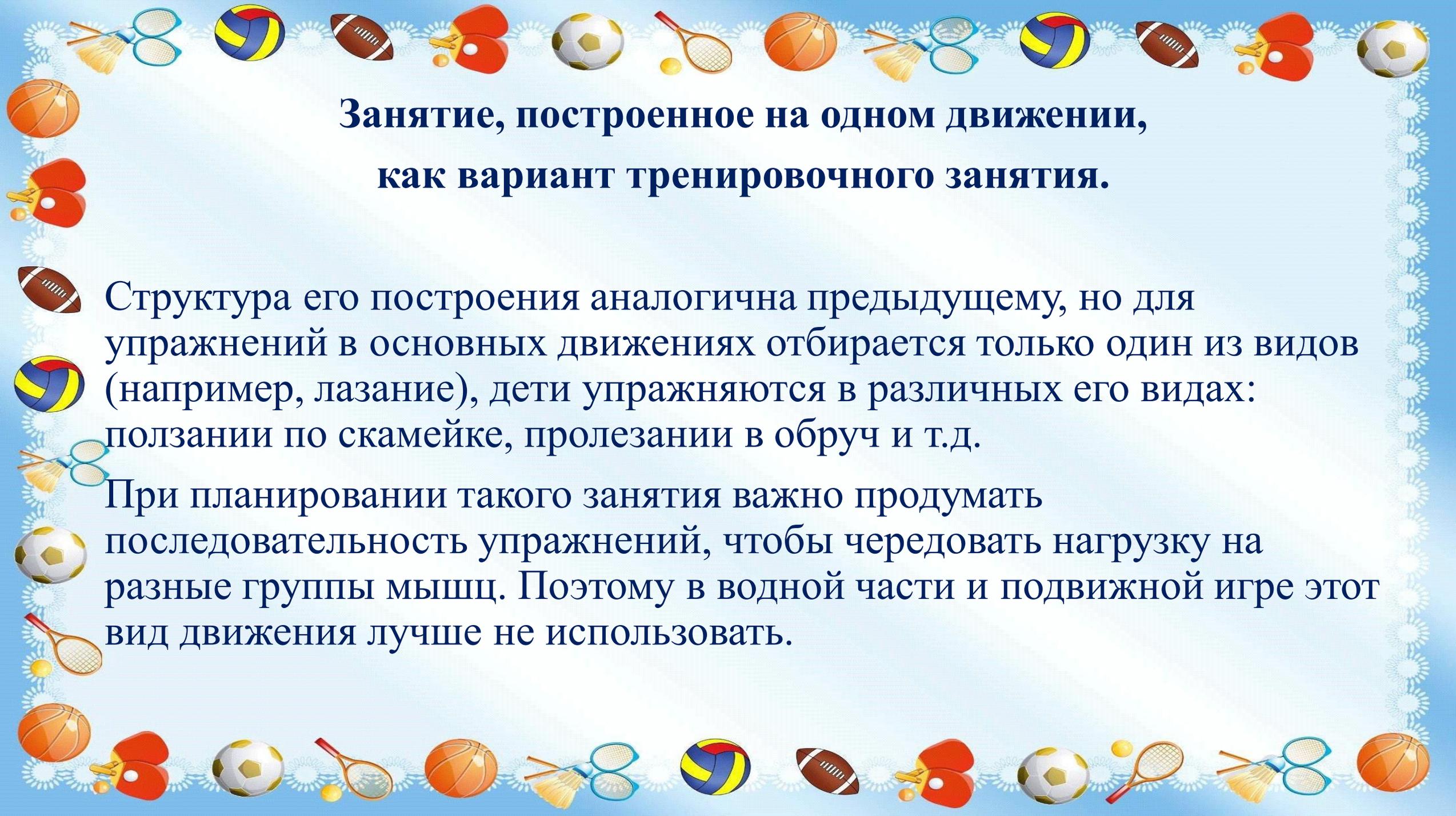
Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

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



Тренировочные занятия - закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

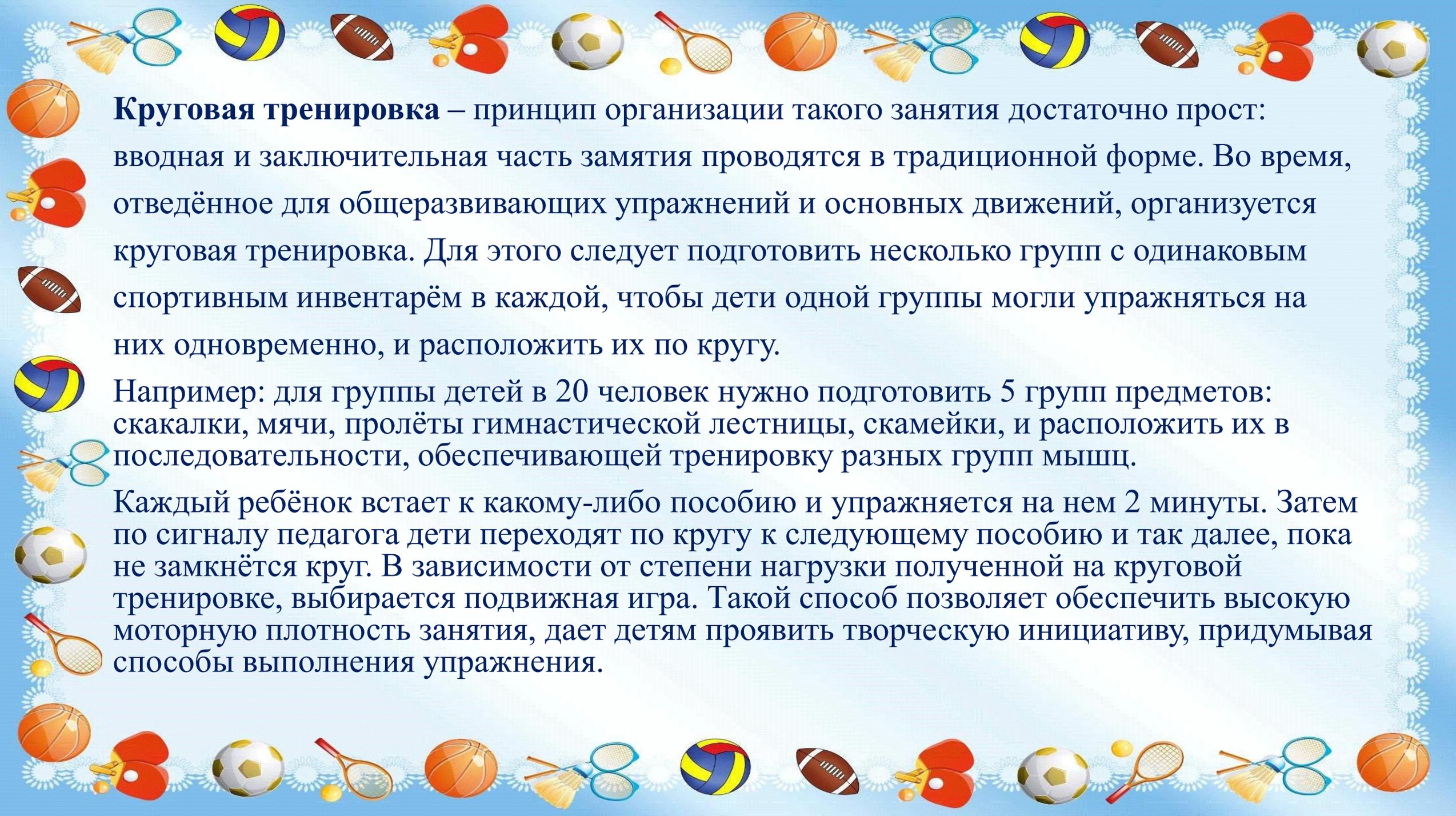
Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.



**Занятие, построенное на одном движении,
как вариант тренировочного занятия.**

Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, пролезании в обруч и т.д.

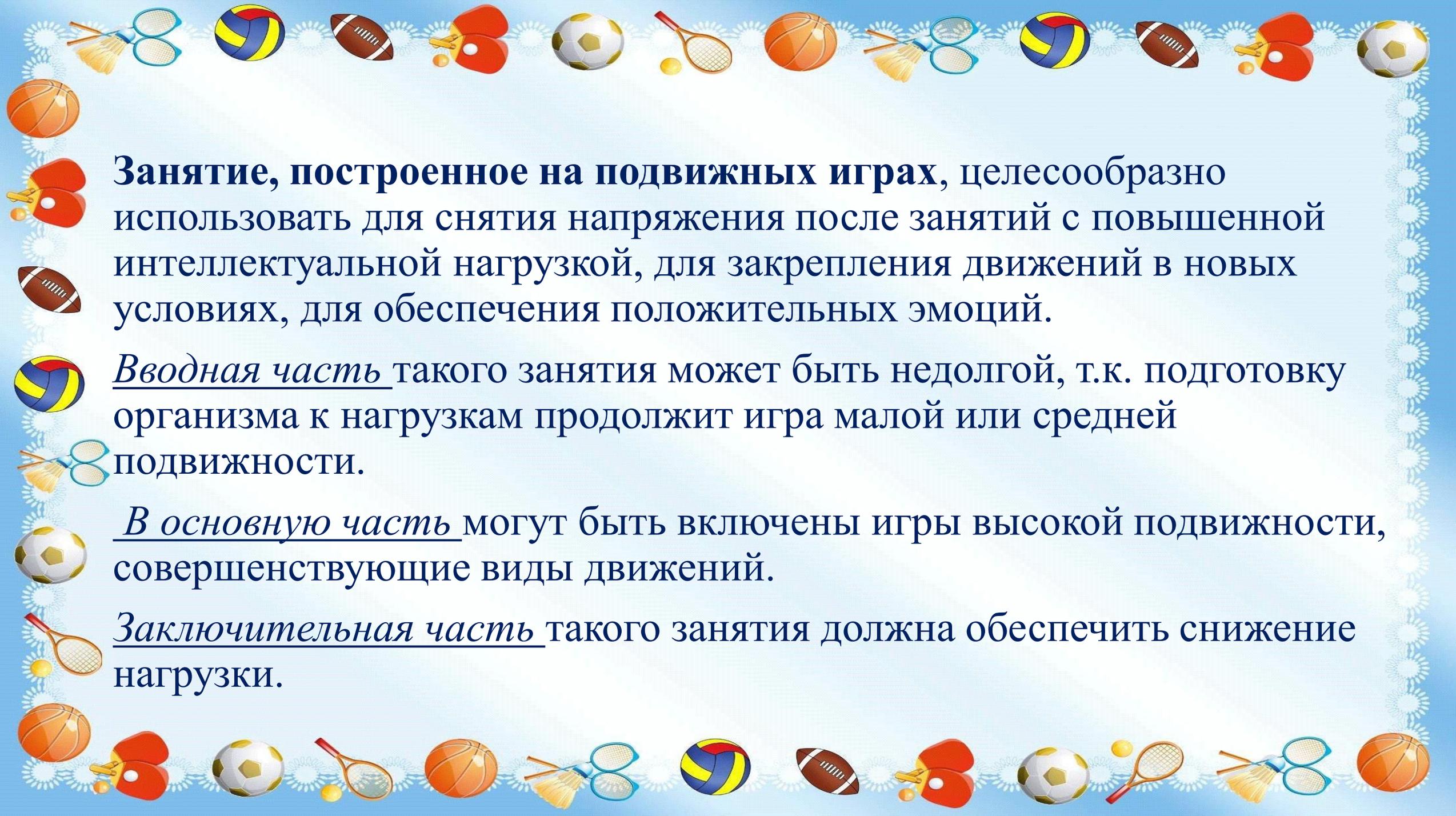
При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.



Круговая тренировка – 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, 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.

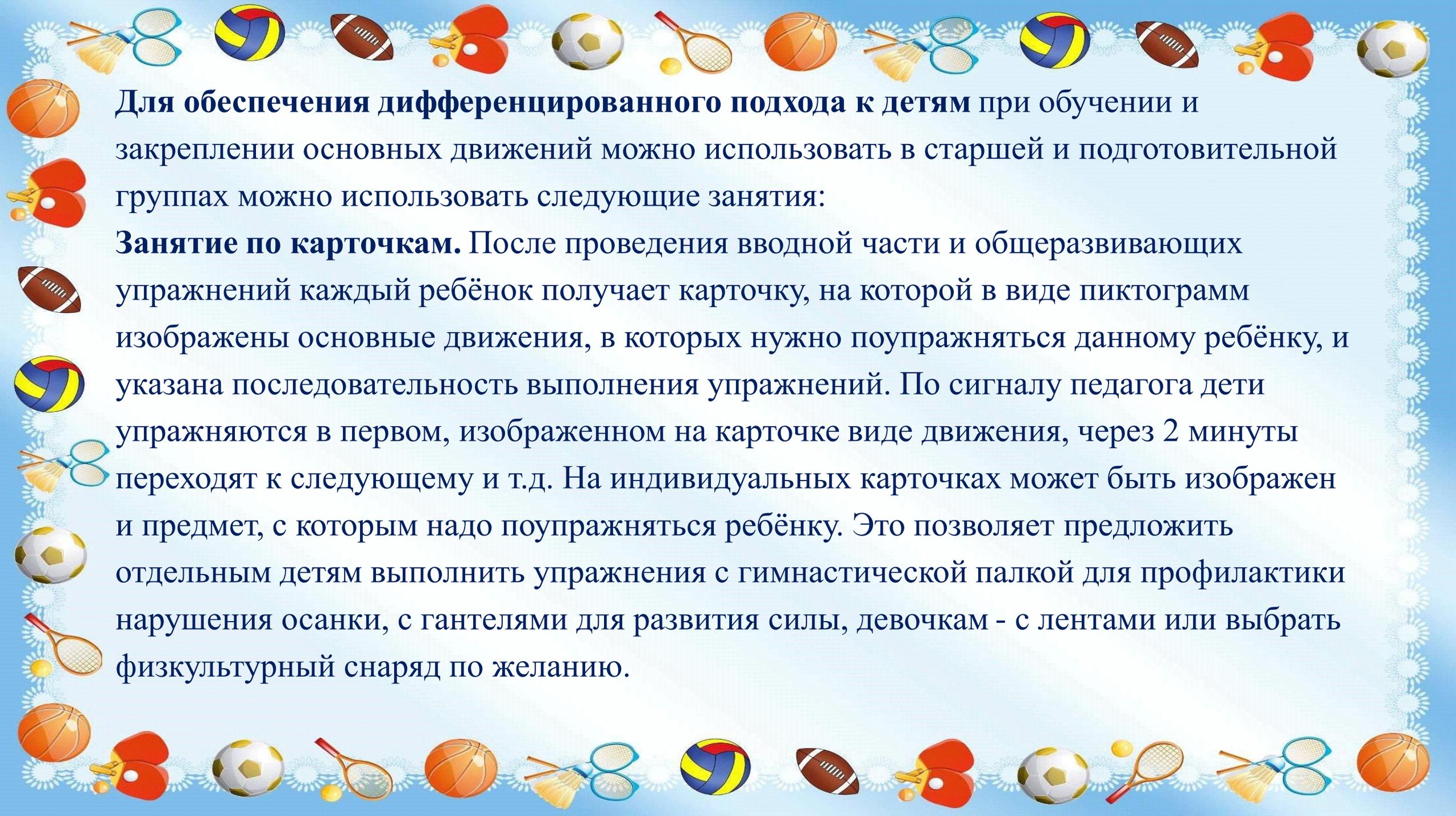


Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.

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.



Для обеспечения дифференцированного подхода к детям при обучении и закреплении основных движений можно использовать в старшей и подготовительной группах можно использовать следующие занятия:

Занятие 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 или выбрать физкультурный снаряд по желанию.



Занятия с элементами спортивного ориентирования

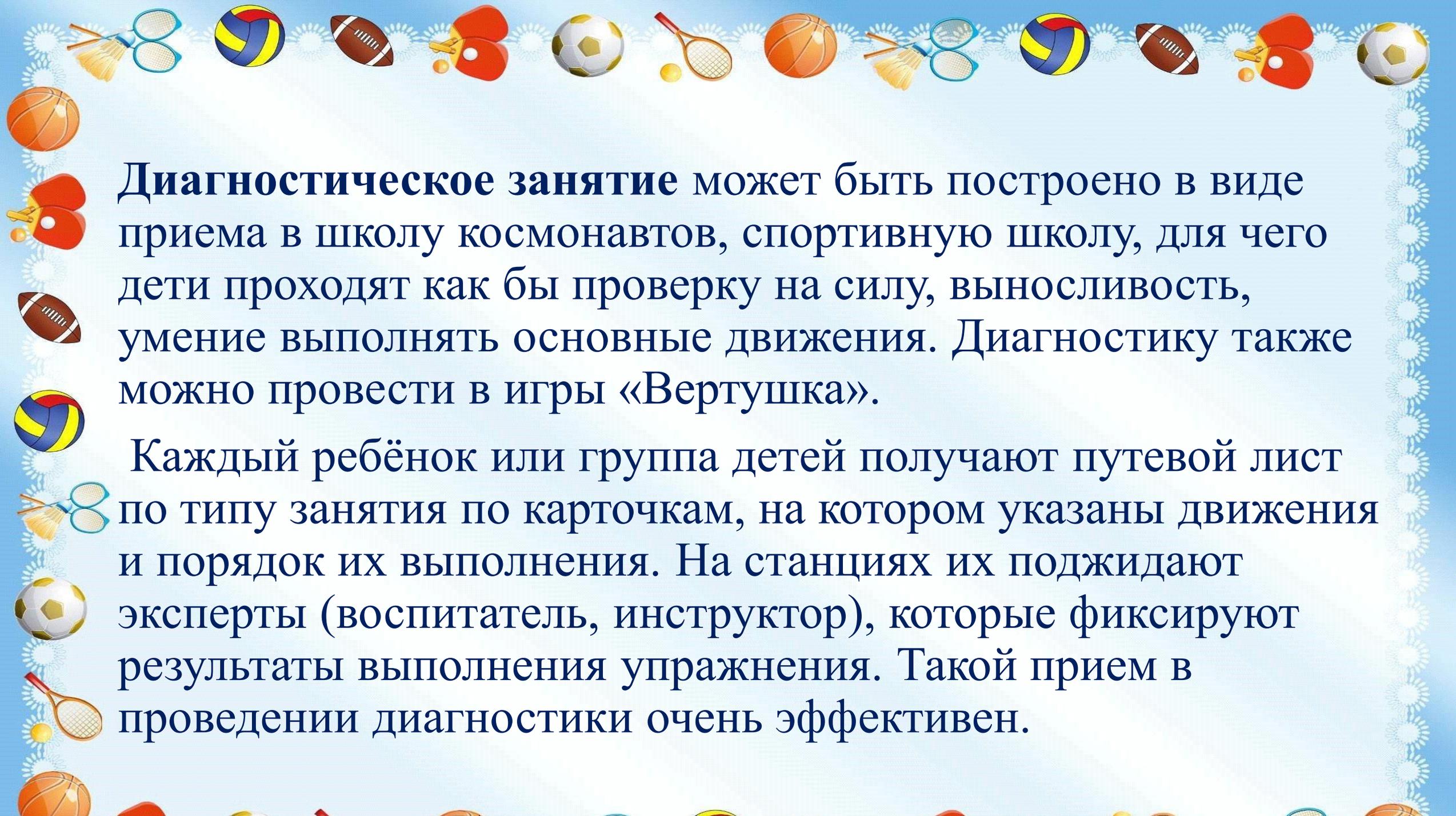
проводится на участке детского сада.



Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д.



Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.



Диагностическое занятие 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 игры «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.



Занятие с одним пособием интересно уже тем, что на таком занятии есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что обеспечивает развитие физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях.



Например: занятие с обручем.



Вводная часть - бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч.

Общеразвивающие упражнения - с обручем.

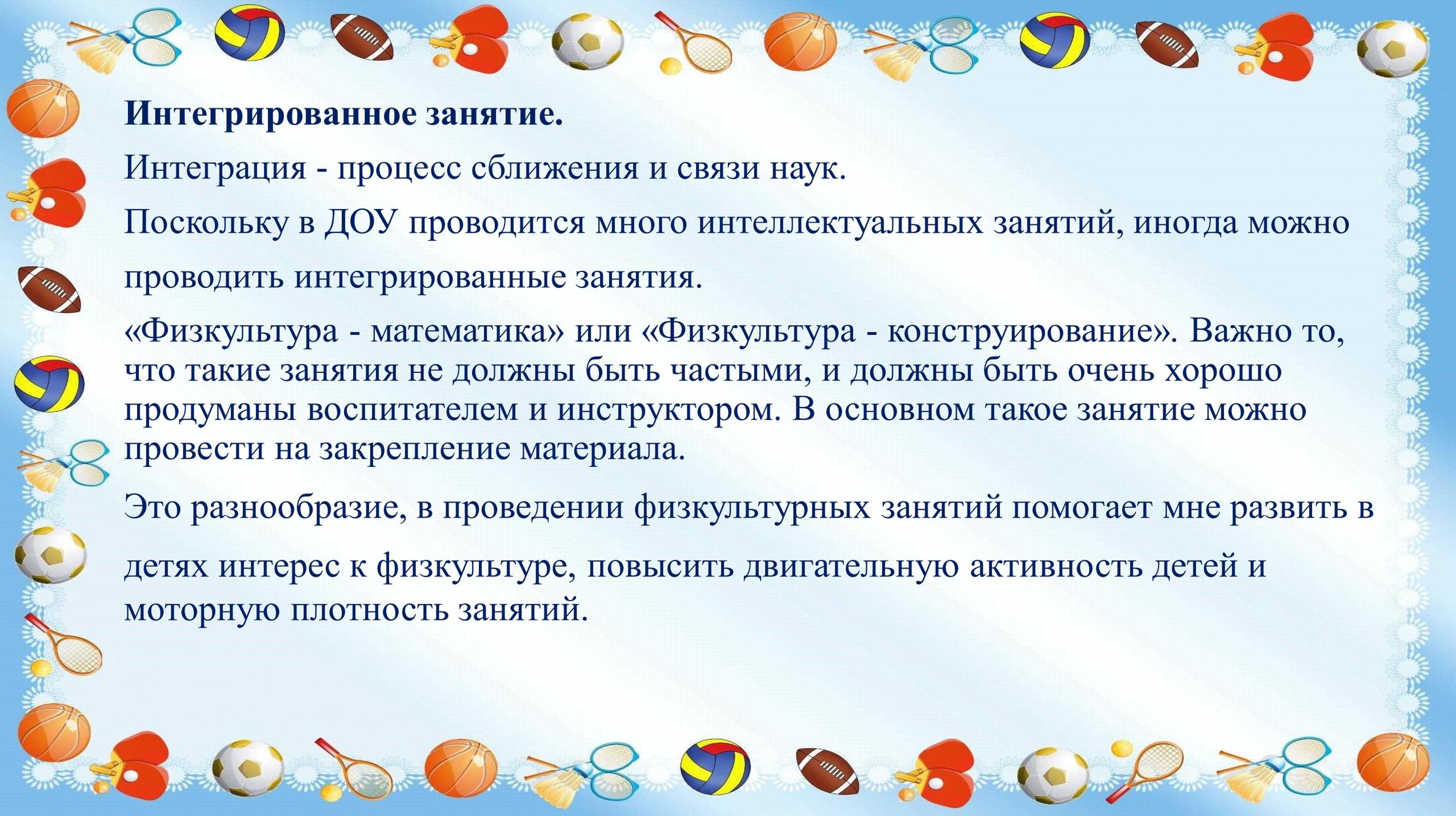


Основные движения - пролезание в обруч различными способами, бег змейкой между ними.



Подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.





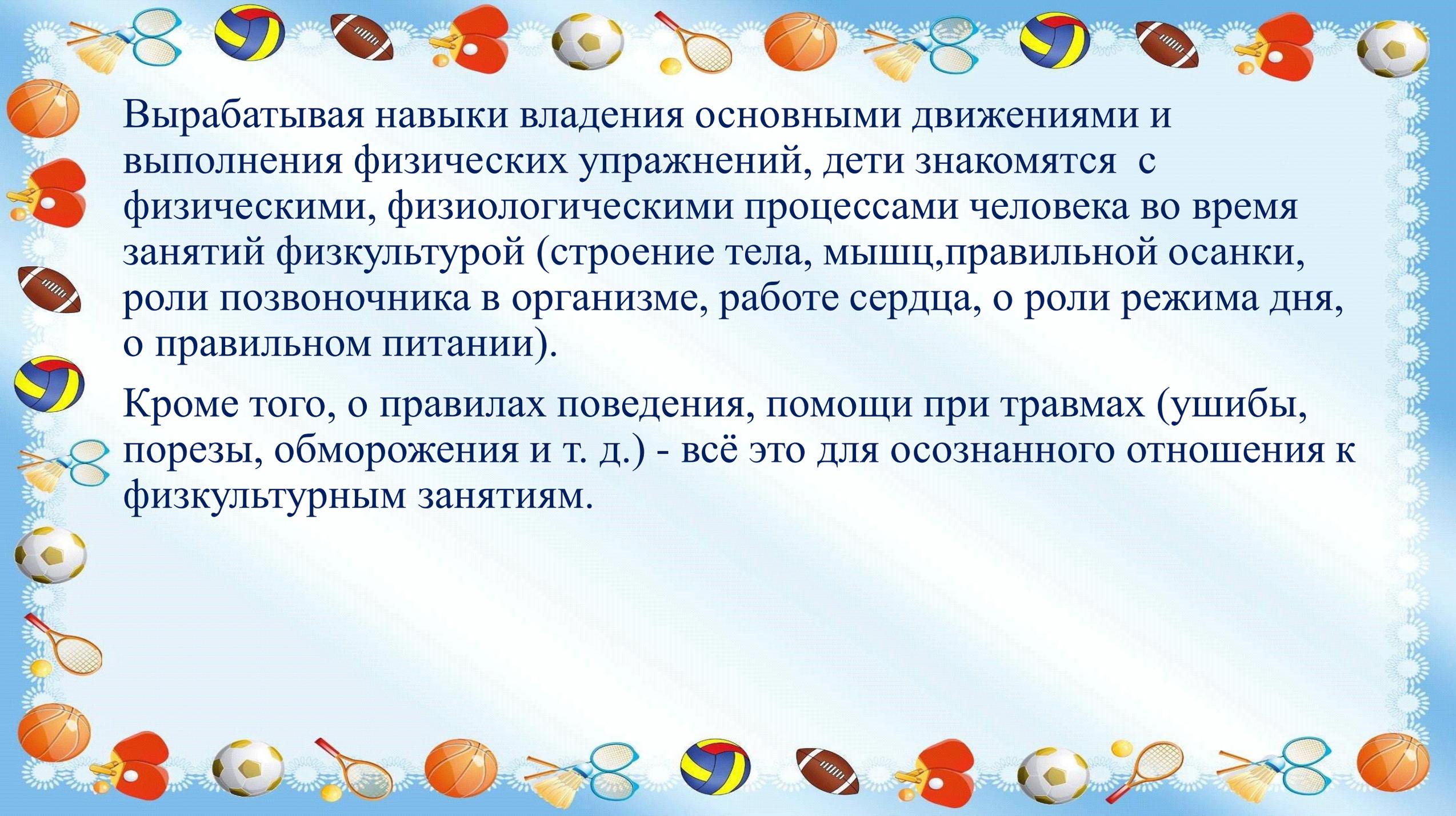
Интегрированное занятие.

Интеграция - процесс сближения и связи наук.

Поскольку в ДООУ проводится много интеллектуальных занятий, иногда можно проводить интегрированные занятия.

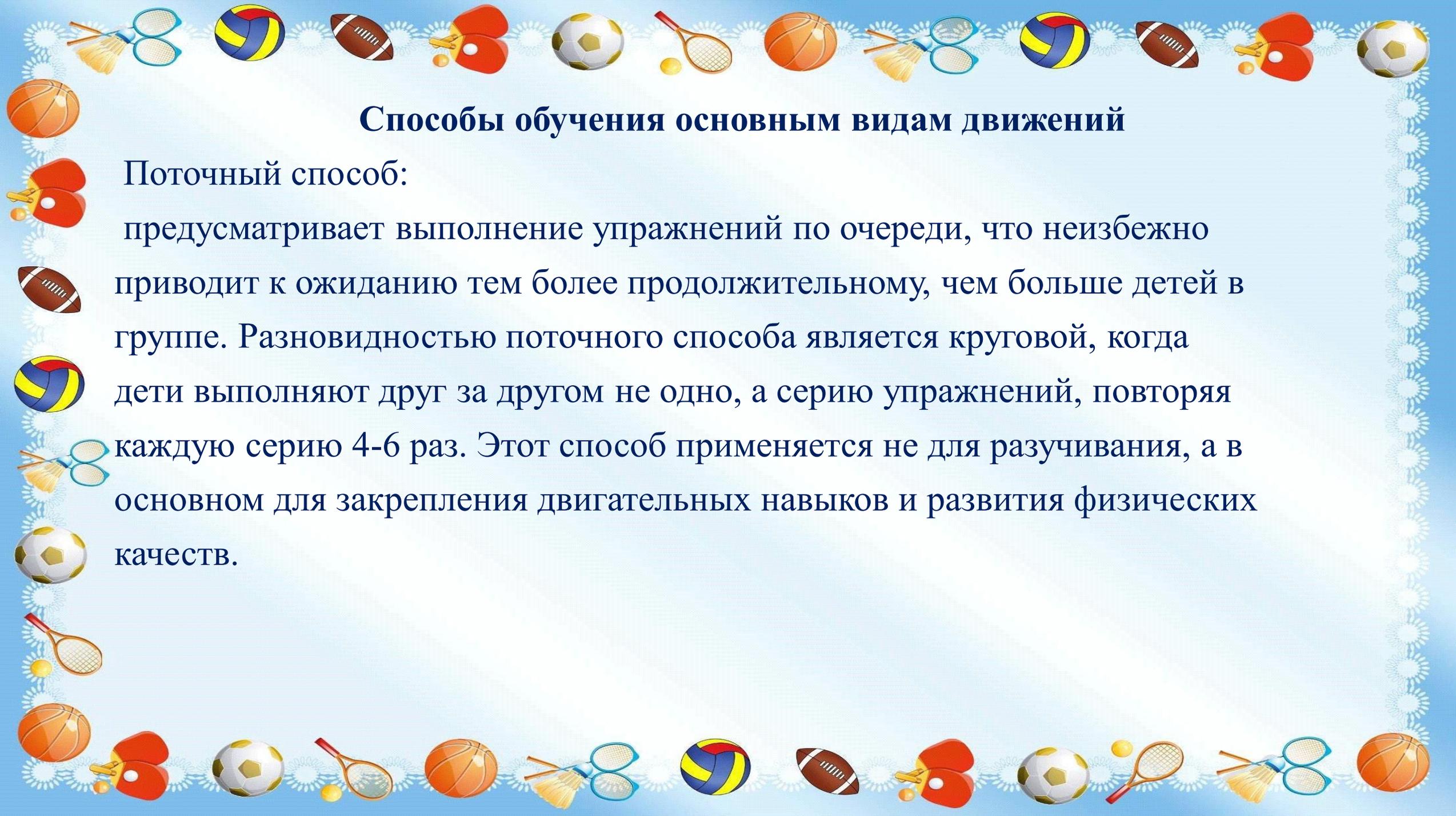
«Физкультура - математика» или «Физкультура - конструирование». Важно то, что такие занятия не должны быть частыми, и должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором. В основном такое занятие можно провести на закрепление материала.

Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает мне развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.



Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, дети знакомятся с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании).

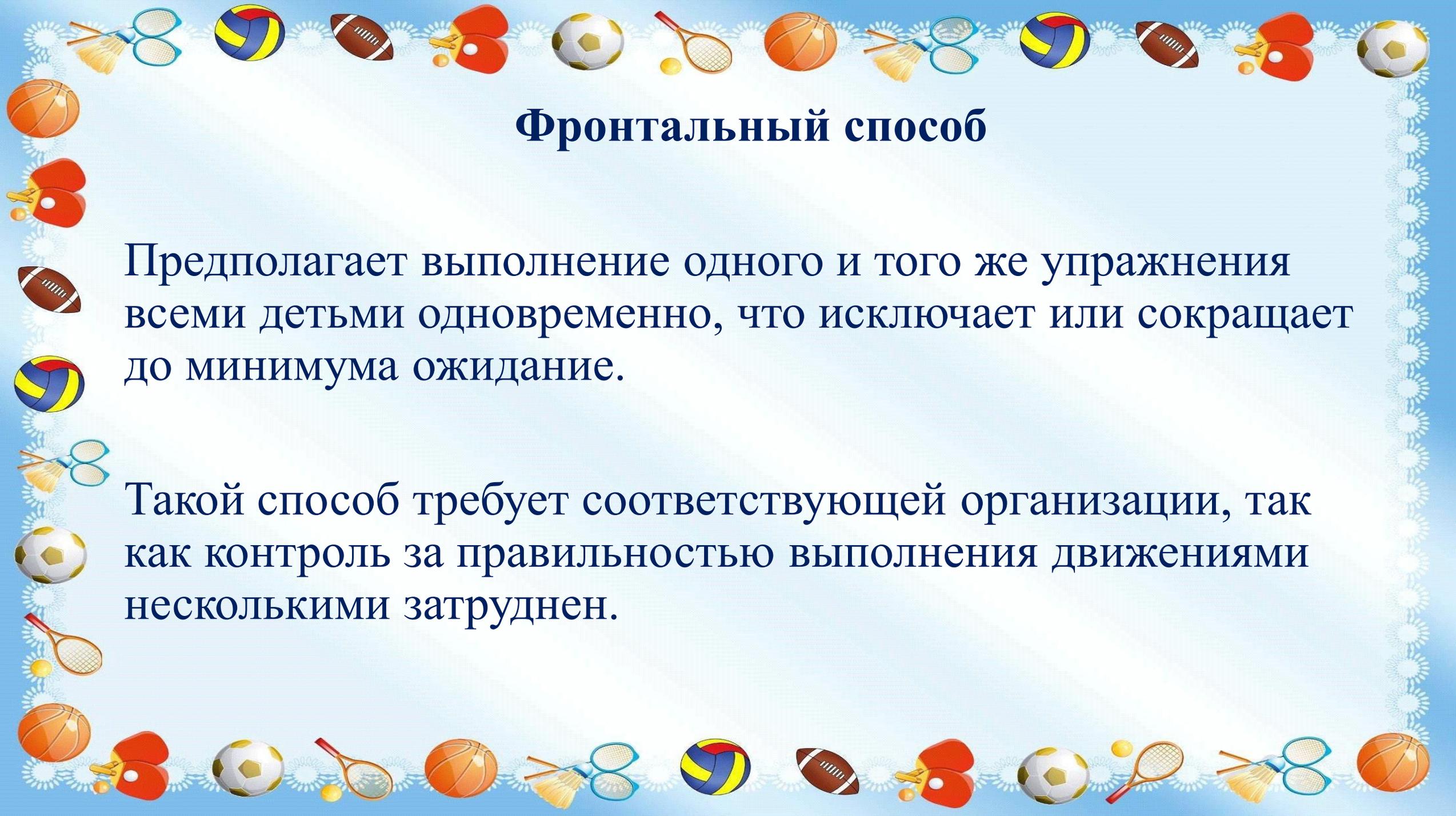
Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения и т. д.) - всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям.



Способы обучения основным видам движений

Поточный способ:

предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports equipment icons: a basketball, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a table tennis paddle, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a table tennis paddle. The icons are arranged in a slightly overlapping manner along the top, bottom, and sides of the page.

Фронтальный способ

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание.

Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
Возрастная группа	Ходьба, бег, корригирующие упражнения, ориентировка в пространстве	Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижная игра	Ходьба, мало - подвижные игры
младшая	2-3 мин.	3-4 мин.	8-9 мин.	3 мин.	1-2 мин.
средняя	3-4 мин.	4-5 мин.	9-10 мин.	4 мин.	2 мин.
старшая	4-5 мин.	5-6 мин.	10-12 мин.	5 мин.	2-3 мин.
подготовительная	5-6 мин.	6-7 мин.	12-13 мин.	6 мин.	3 мин.