



# Физкультурные занятия в детском саду

современная школа

Спикер: Казакова Елена Ивановна  
специалист по УМР МОЦДО

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

основная форма, организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма

### **Признаки, которыми характеризуется занятие:**

- обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- постоянный состав детей и их возрастная однородность;
- руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

# РАСПИСАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

**ЕЖЕДНЕВНО 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ**

**2 РАЗА В ПОМЕЩЕНИИ**



**1 РАЗ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

## 1. Вводная часть

**Задача:** организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также разогреть мышцы т.е. подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.

### Содержание:

- ходьба, бег (разными способами), подскоки, перестроения, повороты;
- упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу;
- танцевальные шаги (не во всех ДОО)
- завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

### Продолжительность:

- 1-ая младшая группа – до 2 минут
- 2-ая младшая группа 1,5 –2минуты;
- средняя группа 2-3минуты;
- старшая группа 4-5минут;
- подготовительная группа 4-5мин.



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

## 2. Основная часть

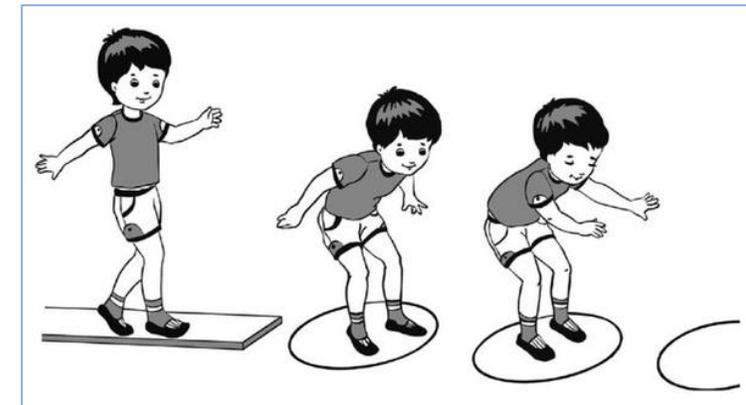
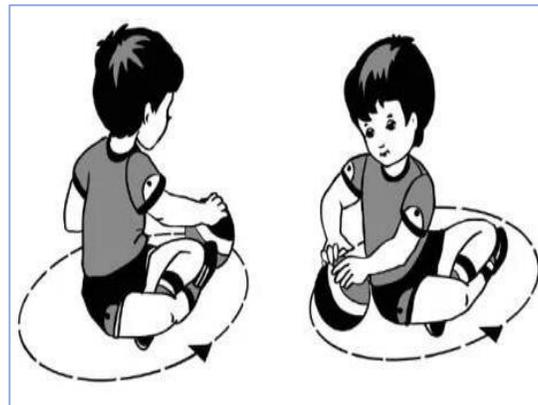
### Задачи:

- обучение детей новым упражнениям,
- закрепление имеющихся ЗУНов;
- совершенствование умений и навыков детей в движениях,
- воспитание физических качеств.



### Последовательность:

1. Общеразвивающие упражнения
2. Основные виды движений
3. Подвижная игра



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

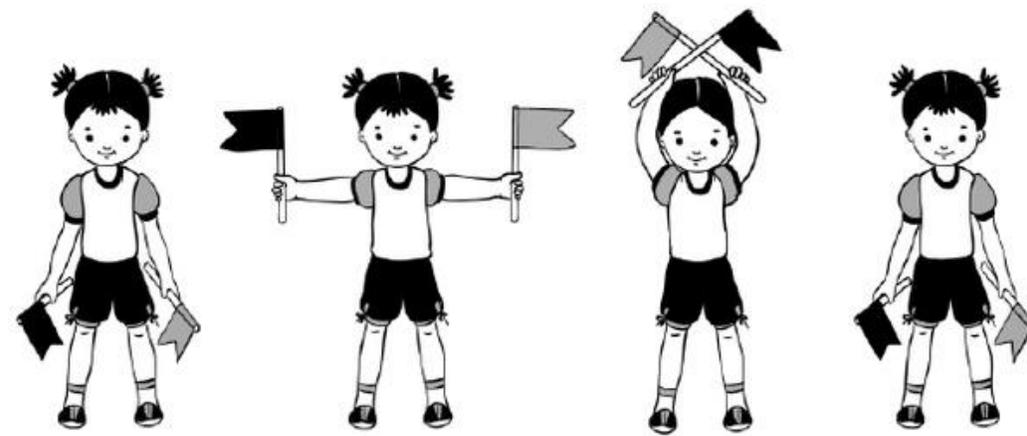
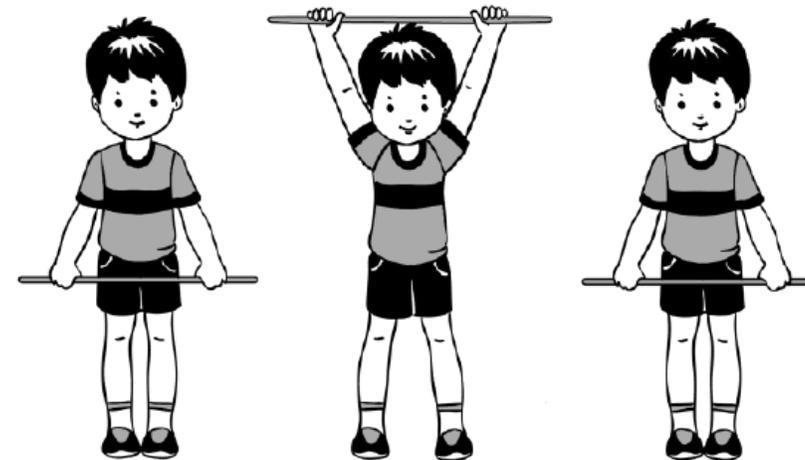
МР

## Общеразвивающие упражнения

При выполнении учитывается необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы постепенного увеличения физической нагрузки.

### Последовательность выполнения ОРУ:

- упражнения для плечевого пояса и для рук,
- для мышц живота, спины, туловища в целом и ног,
- подскоки,
- успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба.



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ



## Основные виды движений:

ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения для развития равновесия

Во время занятия разучивается один из ОВД, другие ранее разученные повторяются или закрепляются.

## Подвижная игра

усиливает физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей

## Продолжительность основной части:

- 1-ая младшая группа – ОРУ – 1.30 минут, ОВД в игровой форме - 2 минуты, игра – 1.30 минуты
- 2-ая младшая группа - ОРУ 3-5 минут, ОВД 2-3 минуты, игра 1-2минуты;
- средняя группа - ОРУ 5-6 минут, ОВД 3-4 минуты, игра 2-3минуты;
- старшая группа - ОРУ 6-7 минут; ОВД 4 минуты, игра 3 минуты;
- подготовительная группа - ОРУ 6-7минут, ОВД 3-5 минут, игра 4минуты.



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ



## 3. Заключительная часть

### Задачи:

- постепенный переход от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному;
- подводятся итоги занятия.

### Содержание:

- спокойная ходьба
- легкий бег
- дыхательные упражнения
- малоподвижные игры, хороводы
- организованный уход детей из зала (средняя, старшая, подготовительная группы)

### Продолжительность:

- 1-ая младшая группа – 1 мин.;
- 2-ая младшая группа – 2 минуты;
- средняя группа – 3 минуты;
- старшая группа – 3-4 минуты;
- подготовительная группа – 3-4мин.



## ТИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
2. Занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
3. Занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
4. Занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.

# ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- занятие учебно-тренировочного характера (традиционное занятие);
- занятие-спорт (спортивно-тематическое);
- занятие-игра (двигательные инсценировки; сюжеты подвижных игр);
- занятие в форме круговой тренировки



## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Занятие учебно-тренировочного характера (традиционное)

учит выполнять различные виды движений, развивает физические качества, создает условия для самореализации ребенка в процессе двигательной деятельности.

#### Содержание занятия составляют:

- состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей;
- деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений;
- деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

**Структура занятия** – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Учебно-тренировочное занятие принято делить на три части: вводную, основную и заключительную.

## Занятие учебно-тренировочного характера (традиционное)

### Основные виды движений

жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание.

### Способы организации детей в процессе занятия:

фронтальный

групповой

индивидуальный



# ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Спортивно-тематическое занятие (занятие-спорт)

Проводится по типу учебно-тренировочного занятия (вводная, основная, заключительная части), но включает в свое содержание подводящие и специальные упражнения, помогающие детям овладеть техническими элементами осваиваемых спортивных упражнений и игр.

Посвящено конкретному виду спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, санках, коньках) или спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон и др.).

**Подводящие упражнения,  
близкие к ведущему звену разучиваемого движения**



**Упражнения близкие к  
дополнительным звеньям**



## Спортивно-тематическое занятие (занятие-спорт)

### Занятия по обучению ходьбе на лыжах

#### 1. Вводная часть

- Ходьба в умеренном темпе без лыж
- 3-4 ОРУ стоя на лыжах (на лыжне) или на утрамбованном снегу без лыж
- Пробежка без лыж

#### 2. Основная часть

Обучение элементам техники передвижения на лыжах (всегда разучивается один новый элемент):

- ступающий шаг – учатся ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи прижимают к снегу;
- ходьба на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание то левой, то правой ногой;
- попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой; повороты на лыжах на месте и в движении;
- подъемы на горку («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»);
- спуски с горки в основной, низкой и высокой стойках;
- простейшие способы торможений – «плугом» и «полуплугом».



## Спортивно-тематическое занятие (занятие-спорт)

### Занятия по обучению ходьбе на лыжах

#### 3. Заключительная часть

- Спокойная ходьба (без лыж),
- Приведение в порядок одежды и лыж.



# ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие - игра

*Ребенок из объекта научения становится «субъектом познания» действительности*

**Игровой метод**

игровая деятельность

деятельность обучения

*синтез учения и игры*



### Признаки игрового метода:

- ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях;
- изменчивость условий их выполнения;
- отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств;
- высокие требования к творческой инициативе в действиях



## Занятие - игра



1. ОРГАНИЗУЕТСЯ НА ОСНОВЕ СЮЖЕТА
2. ИМЕЕТ ФОРМУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ИНСЦЕНИРОВКИ

### Двигательная инсценировка:

- помогает ребенку раскрыть моторные характеристики собственного тела,
- сформировать быстроту и легкость ориентировки в пространстве

### Сюжет:

- образное перевоплощение исполнителей,
- разнохарактерность персонажей

*!!! Чем разнообразнее впечатления ребенка об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, движения.*

*Задача педагога: вызвать у ребенка соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз.*



## Занятие - игра

В этой форме занятия ситуации и задачи, которые вытекают из потребностей и мотивов самого ребенка, связанные с его интересами имеют развивающий эффект.

### Содержание:

- придумать и показать движения для необычной ситуации;
- придумать и показать движения на предложенную тему;
- придумать к движению как можно больше его аналогов;
- придумать и выполнить противоположное движение;
- найти варианты демонстрируемому движению;
- «типизация»



# ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Занятие в форме круговой тренировки

### Развитие:

- моторной памяти,
- творческого мышления,
- ориентировки в пространстве,
- быстроты реакции,
- ловкости и самостоятельности в выполнении движений.

Количество детей на станции до 5

Два круга - время выполнения заданий на станции 1 – 1.5 мин.,  
время на переход от станции к станции 10 – 15 сек.

Один круг - время выполнения заданий на станции 2 – 2.5 мин.,  
время на переход от станции к станции 10 – 15 сек.

*Занятие проводится на закрепление двигательных навыков*



## СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

- Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.
- Одежда должна быть облегченной, обувь удобная.

### 1. Вводная часть

- построение на площадке
- ходьба, во время которой выполняются 3-5 дыхательных упражнений
- медленный бег по площадке в течение 2-4 мин (в зависимости от возраста)
- прыжки
- бег
- ходьба с перестроением в круг или колонны

### 2. Основная часть

- комплекс ОРУ
- перестроение в колонну по одному
- бег со средней скоростью (40с – 2мин)
- Ходьба
- ОВД (одно новое или трудное по координации)
- бег средней интенсивности
- ОВД (знакомые на закрепление)
- медленный бег
- П/И или игра-эстафета (4-5 раз)



## СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

### 3. Заключительная часть

- медленный бег (не более 1-1.5 мин)
- ходьба с выполнением дыхательных (6-8) упражнений



**ИТОГИ:****Планирование физкультурного занятия:**

- намечаются задачи, обеспечивающие единство обучения, развития и воспитания детей;
- отражается перечень физкультурного оборудования,
- место проведения занятия.
- затем последовательно записываются упражнения и подвижные игры, с помощью которых решаются намеченные задачи.

**Описание ОРУ ведется по правилам, принятым в гимнастике и записываются по форме:**

- название упражнения (если есть),
- исходное положение,
- последовательность движений,
- дозировка.

**ИТОГИ:****Планирование ОВД:**

1. ведущие (новые)
2. сопутствующие (знакомые) движения

*ВАЖНО: сочетание упражнений друг с другом по степени интенсивности, подбор правильной дозировки и рациональных способов организации детей.*

**Планирование П/И:**

- степень вызываемого у ребенка мышечного напряжения (игры большой, средней, малой подвижности);
- преимущественное проявление в игре физических качеств;
- виды движений, включаемых в игру;
- сложность содержания игры.

*ВАЖНО: при использовании знакомой игры записываются условия, способствующие созданию вариантов ее проведения.*

## ИТОГИ:

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста строится так, чтобы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались комплексно.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем.

Занятия физкультурой способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, повышению иммунитета среди воспитанников дошкольных учреждений.

## СТРУКТУРА НАПИСАНИЯ ПЛАНА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

**1. ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ** (ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ ПЕДАГОГ ХОЧЕТ РЕШИТЬ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ)

- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
- ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

**2. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ** (НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ВСЕГО ЗАНЯТИЯ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА)

**3. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1) *ВВОДНАЯ ЧАСТЬ*

2) *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:*

- ОРУ (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)
- ОВД (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)
- П/И (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

3) *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*



## ПЛАН ЗАНЯТИЯ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

### Программное содержание:

- упражнять детей в умении двигаться в определенном направлении, останавливаться и изменять направление;
- продолжать учить более легкому бегу, бросанию мяча двумя руками, поднимая его высоко над головой и бросая его далеко, четко определяя направление движения мяча;
- формировать интерес к постоянным занятиям физической культурой;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать желание взаимодействовать в коллективе.

**Оборудование и инвентарь:** резиновые мячи (по количеству детей), бревно (1 шт.), «осенние листочки» из текстиля (по 2 шт. на каждого).

**1. Вводная часть (2 мин):**

Ходьба в колонне за воспитателем, ходьба врассыпную, ходьба с переходом на легкий бег.

Бег в колонне в медленном темпе, переход на спокойную ходьбу. Перестроение в круг.

**2. Основная часть (6 мин.)****ОРУ со средним мячом:**

## 1) «Подними вверх»

И.П. – ноги на ширине ступни, мяч в двух согнутых руках внизу

1, 3 – мяч поднять вверх над головой

2,4 – и.п.

Повтор 4р.

## 2) «Повернись»

И.П. – ноги широко расставлены, мяч в двух руках перед грудью

1 – поворот вправо

2 – поднять прямые руки с мячом перед собой

3 – опустить руки

4 – и.п.

То же самое влево

Повтор по 2 раза в каждую сторону



3) «Присядь»

И.П. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед грудью

1,3 – присесть, вынести прямые руки с мячом вперед

2,4 – и.п.

4) «Попрыгаем»

И.П. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди

Выполнение прыжков на двух ногах 15сек. Повтор 2 раза в чередовании с паузой для восстановления дыхания

*Методические рекомендации: при выполнении упражнений удерживать мяч крепко кистями двух рук. При потере мяча подбирать его спокойным шагом.*



**Основные виды движений:**

- 1) Упражнение в равновесии - Ходьба по прямой дорожке
- 2) Метание мяча двумя руками

*Методические рекомендации: при ходьбе следить за координацией движений. Метание выполняется энергично, обращать внимание на результат броска.*

**П/И «Воробушки и автомобиль»**

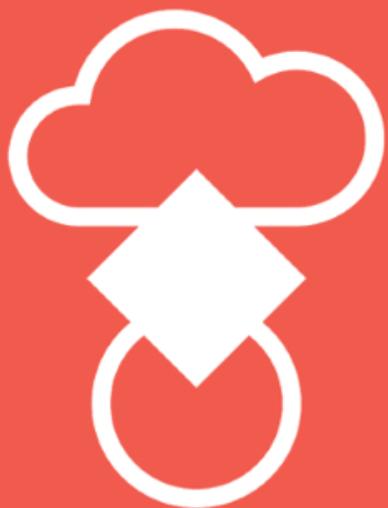
**Цель:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

**Содержание:** что выполняют дети, какие правила

**3. Заключительная часть (1мин)**

Ходьба в колонне друг за другом и выполнение упражнений на внимание (руки за спину, на пояс, вверх и.т.д.)





Спасибо за внимание!

современная школа