

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Подготовила:
воспитатель Желтухина Е.А.



ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

- Физкультурное занятие
 - Утренняя гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
 - Физкультминутки
 - Физкультурные паузы
 - Физкультурные досуги
- Физкультурные праздники
 - Дни здоровья
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
 - Прогулки
- Закаливание в сочетании с физическими упражнениями

Физкультурное занятие – это основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам



Задачи физкультурных занятий:

- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие физических качеств
- Удовлетворение естественной биологической потребности в движении
- Обеспечение развития и тренировка всех систем и функций организма ребенка
- Обеспечение возможности демонстрации каждым ребенком своих двигательных умений
- Создание условий для всестороннего развития детей

Количество физкультурных занятий в неделю:

- 1-ая младшая группа (2-3 года) – **2 раза (по 10 минут)**
- 2-ая младшая группа (3-4 года) – **3 раза (по 15 минут)**
- средняя группа (4-5 лет) – **3 раза (по 20 минут)**
- старшая группа (5-6 лет) – **3 раза (по 25 минут)**
- подготовительная группа (6-7 лет) – **3 раза (по 30 минут)**

Характерные черты физкультурных занятий:

- Ярко выраженная дидактическая направленность
- Руководящая роль инструктора физкультуры
- Строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки
- Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность

Требования к физкультурным занятиям:

- Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим (система занятий)
- Обеспечение оптимальной двигательной деятельности детей
- Соответствие занятия возрасту, уровню подготовленности детей
- Использование физкультурно-оздоровительного инвентаря и оборудования
- Музыкальное сопровождение занятия

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
ВВОДНАЯ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ) ЧАСТЬ			
<ul style="list-style-type: none">• Повышение эмоционального состояния детей• Активизация внимания детей• Подготовка организма детей к большой физической нагрузке в основной части	<ul style="list-style-type: none">• Строевые упражнения• Виды ходьбы и бега• Упражнения на внимание• Упражнения на формирование стопы и осанки• Танцевальные упражнения• Подскоки• Упражнения в равновесии <p style="text-align: center;"><i>Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Исключить длительные бесцельные движения• Давать четкие, краткие организационно-методические указания, команды, распоряжения• Продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение)	<p><u>1-ая младшая группа</u> 1,5 мин.</p> <p><u>2-ая младшая группа</u> 1,5-2 мин.</p> <p><u>Средняя группа</u> 2-3 мин.</p> <p><u>Старшая группа</u> 4-5 мин.</p> <p><u>Подготовительная группа</u> 4-5 мин.</p>

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
<ul style="list-style-type: none">• Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки• Обучение новым движениям• Повторение и закрепление ранее пройденного материала• Воспитание физических качеств• Воспитание нравственно-волевых качеств• Совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	<ul style="list-style-type: none">• Комплекс общеразвивающих упражнений (не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц 2 раза подряд)• Основные виды движений должны быть и новыми и знакомыми• Сначала нужно давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем – предполагающие большую физическую нагрузку• Подвижная игра (не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети)	<ul style="list-style-type: none">• Придумать названия упражнений• Разнообразие исходных положений• Различное ритмическое сопровождение (счет, слово, музыка, выполнение в свободном темпе)• Создать условия для многократного творческого повторения движений• Продумать методы обучения, оценку• Обращения четкие, краткие, образные, вызывающие желание к выполнению движения• Доступное объяснение подвижной игры• Добиваться выполнения правил и качественного выполнения движений	<p><u>1-ая младшая группа:</u> ОРУ: 3-4 упражнения ОВД: 1-2 упражнения Игра: 1 мин. Всего: 8 мин.</p> <p><u>2-ая младшая группа:</u> ОРУ: 3-5 упражнений ОВД: 2-3 упражнения Игра: 1-2 мин. Всего: 7-9 мин.</p> <p><u>Средняя группа:</u> ОРУ: 5-6 упражнений ОВД: 3-4 упражнения Игра: 2-3 мин. Всего: 14-16 мин.</p> <p><u>Старшая группа:</u> ОРУ: 6-7 упражнений ОВД: 4 упражнения Игра: 3 мин. Всего: 15-16 мин.</p> <p><u>Подготовительная группа:</u> ОРУ: 7-8 упражнений ОВД: 3-5 упражнений Игра: 4 мин. Всего: 17-18 мин.</p>

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи частей занятия	Содержание частей занятия	Методика проведения занятий	Длительность занятий
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
<ul style="list-style-type: none">Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному	<ul style="list-style-type: none">Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнениемИгра малой подвижностиУпражнения на расслаблениеПодведение итогов занятия	<ul style="list-style-type: none">Исключить резкую остановку после бега и других нагрузочных упражненийВосстановить дыхание	<p><u>1-ая младшая группа</u> 1 мин.</p> <p><u>2-ая младшая группа</u> 2 мин.</p> <p><u>Средняя группа</u> 2 мин.</p> <p><u>Старшая группа</u> 3 мин.</p> <p><u>Подготовительная группа</u> 3 мин.</p>

Типы физкультурных занятий:

- Учебно-тренировочные
- Сюжетные физкультурные занятия
- Игровые занятия
- Комплексные занятия
- Физкультурно-познавательные занятия
- Тематические физкультурные занятия
- Контрольные занятия
- Занятия ритмической гимнастикой
- Занятия на тренажерах
- Занятия с элементами у-шу, хатха-йоги и т.п.

Утренняя гимнастика – совокупность упражнений проводимых после утреннего пробуждения, предусматривающих поочередное включение в работу новых групп мышц, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, противоположных движений



Значение утренней гимнастики:

- Вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние
- Углубляет дыхание
- Усиливает кровообращение
- Содействует обмену веществ
- Поднимает эмоциональный тонус
- Формирует внимание, целеустремленность
- Вызывает радостные ощущения и эмоции
- Улучшает жизнедеятельность организма
- Дает оздоровительный эффект

Варианты проведения утренней гимнастики:

- **Комплекс общеразвивающих упражнений.**
- **Ритмическая гимнастика.**
- **Игровая** (2-3 игры разной степени интенсивности)
- **«Полоса препятствий»** (применения различного физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования, мягких модулей)
- **Оздоровительные пробежки** (100-300 метров после 3-4 общеразвивающих упражнений)
- **С использованием детских тренажеров** (детский эспандер, гимнастический ролик, «Велосипед», «Гребля» и др.)

Последовательность упражнений в утренней гимнастике:

1. Упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц плечевого пояса, плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника.
2. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника, развивающие суставы ног, способствующие формированию правильной осанки.
3. Упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц брюшного пресса и ног.

Продолжительность утренней гимнастики в разных возрастных группах

Показатели	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Количество общеразвивающих упражнений	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Дозировка общеразвивающих упражнений	4-5 раз	5-6 раз	5-6 раз	5-6 раз	6-8 раз
Продолжительность бега, прыжков в водной части	15 с.	15-20 с.	20-25 с.	20-30 с.	30-40 с.
Продолжительность бега, прыжков в основной части	15-20 с.	15-20 с.	20-25 с.	25-30 с.	40-50 с.

Гимнастика после дневного сна
(«бодрящая» гимнастика) – совокупность
упражнений проводимых после дневного
пробуждения, направленных на улучшение
настроения детей, поднятие мышечного
тонуса, а также способствующие
профилактике осанки и стопы



**Продолжительность
гимнастики после дневного сна
7-15 минут**

Виды гимнастики после дневного сна

Виды гимнастики	Характеристика
Разминка в постели и самомассаж	<ol style="list-style-type: none">1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции2. Лежа в постели, дети выполняют 5-6 общеразвивающих упражнений3. Выполнение 5-6 упражнений стоя4. Переход в комнату с температурой 19-17 градусов5. Выполнение танцевальных упражнений6. Комплекс дыхательных упражнений
Гимнастика игрового характера	Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «цветок» и т.д.)
Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка (ходьба, бег, прыжки, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки)2. Лазание по гимнастическим стенкам, канату, веревочным лестницам, рукоходу3. Использование тренажеров (диск «Здоровье», детский эспандер, гантели, «Бегущая дорожка», «Велосипед»)
Пробежки по массажным дорожкам	<ul style="list-style-type: none">• Не менее 2-х раз в неделю по 5-7 мин.• Дорожка из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и т.д.)• Непрерывный бег 2-3 мин. босиком

Физкультминутка – кратковременные физические упражнения с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности





Эффекты физкультминуток:

- Улучшение кровообращения
 - Снятие утомления мышц
- Снятие утомления нервной системы
 - Активизация мышления
- Создание положительных эмоций
- Повышение интереса к занятиям

**Продолжительность физкультминутки –
1,5-2 минуты**

Рекомендуется проводить физкультминутки начиная со средней группы (4-5 лет)

Время начала физкультминутки:

Средняя группа – **8-я минута занятия**

Старшая группа – **13-я минута занятия**

Подготовительная группа – **15-я минута занятия**

Формы проведения физкультминуток:

- **Комплекс общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения, прыжки, ходьба, бег на месте)**
- **Подвижная игра (средней подвижности, не требующая большого пространства)**
- **Дидактическая игра с движением**
- **Танцевальные движения**
- **Движения под текст стихотворения**
- **Задания с предполагаемым движением**

Физкультурная пауза –
непродолжительные игровые физические
упражнения направленные на
предотвращение развития утомления, снятие
эмоционального напряжения в процессе
занятий, требующих умственной нагрузки,
способствующие более быстрому
восприятию программного материала, а
также увеличению двигательной активности
детей

Методика проведения физкультурных пауз

Методика проведения	Продолжительность	Место проведения
<p>Игровые упражнения должны быть:</p> <ul style="list-style-type: none">• хорошо знакомы детям;• просты по содержанию;• иметь несложные правила;• доступны детям с разным уровнем двигательной активности;• возможность в любой момент войти в игру и выйти из нее;• низкая или средняя интенсивность. <p>В конце физкультурной паузы можно использовать различные дыхательные упражнения</p>	<p>Не более 10 минут.</p> <p>Проводятся во время перерывов между занятиями</p>	<p>Любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор)</p>

Физкультурный досуг – форма активного
отдыха детей дошкольного возраста





Эффекты физкультурных досугов:

- Повышение интереса к занятиям физической культурой
- Благоприятное влияние на организм ребенка
- Закрепление двигательных умений и навыков
 - Развитие двигательных качеств
- Воспитание чувства коллективизма, дружбы
- Формирование выдержки, внимания, смелости, упорства, организованности

Варианты физкультурных досугов

Вариант	Группа
Вариант №1. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях	Во всех возрастных группах
Вариант №2. Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях	Со средней группы
Вариант №3. «Веселые старты» – строится на играх-эстафетах	В старшей и подготовительной группах
Вариант №4. Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, городки	В старшей и подготовительной группах
Вариант №5. Музыкально-спортивный	В старшей и подготовительной группах

Физкультурный досуг проводится во всех
возрастных группах

Организуется **1-2 раза в месяц**

Длительность физкультурного досуга:

20 минут – младшие и средняя группы

25 минут – старшая группа

30-35 минут – подготовительная группа



Физкультурный праздник – форма активного отдыха детей, способствующая формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, демонстрации достижений и пропаганде физической культуры



Физкультурный праздник проводится начиная со средней группы

Организуется **2-3 раза в год**

Длительность физкультурного праздника – **60-80 минут**



Перед проведением праздника необходимо:

- Обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения
- Составить сценарий
- Подготовить красочное оформление площадки (зала)
- Продумать музыкальное сопровождение
- Подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования
- Подготовить сюрпризы
- Назначить ответственных за подготовку и проведение праздника
- Определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения
- Обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований
- Продумать поощрение участников праздника

Содержание физкультурного праздника:

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Народные игры
- Игры с пением
 - Эстафеты
 - Танцы
- Атракционы
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения с элементами акробатики
- Музыкально-ритмические движения
- Игровые приемы, упражнения, загадки

Программа физкультурного праздника:

- Открытие (выход участников на площадку, построение, парад участников)
- «Сюрпризный момент»
- Показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняют дети в разных построениях, с различными предметами
- Проведение игр с элементами соревнований; эстафет; различных видов спортивных упражнений и спортивных игр
- Подведение итогов
- Награждение детей
- Парад участников или общий хоровод

Дни здоровья проходят один раз в квартал. Это мероприятие должно иметь тематику, которая конкретизируется в каждой возрастной группе.

- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
- «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»;
- «Гигиена, чистота – нам здоровье, красота»;
- «Здоровое питание»;
- «Спорт – здоровье», «Движение-здоровье»;
- «Нет» - вредным привычкам»;
- «Народные игры – удальцам раздолье и забава»;
- «Веселье и смех – нам здоровье и успех»;
- «Природа и здоровье»;
- «Русская каша – сила наша»;
- «День синьора Помидора»
- «Советы Неболейки»;

День здоровья можно посвятить любому празднику.



Модель самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня		
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая / Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	от 10 до 50 мин		
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня	20 мин	15 мин	
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 мин до 1 ч 30 мин		от 60 мин до 1 ч 40 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 мин	30 мин	
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 мин	30 мин	
Игры перед уходом домой	от 15 до 50 мин		



Прогулка

Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке: в младших группах — 6 — 10 минут, в средних — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 20-25 минут. На вечерней прогулке: в младших и средних группах — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 12 -15 минут.

Каждый месяц разучивание 2-3 п/и (повтор в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год)

В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом (подражание действиям воспитателя).

В средней группе воспитатель распределяет роли среди детей (роль водящего выполняет ребенок, который может справиться с этой задачей).

В старшей и подготовительной группе проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других — упражнение в равновесии, для третьих — прыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.



Закаливание в сочетании с физическими упражнениями

Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

