

# Методика проведения занятий по физической культуры в детском саду.



Подготовила воспитатель:

Демишева Светлана.

# Физкультурные занятия

- Позволяют научить самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности.
- Подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий.
- Формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений.
- Воспитывают интерес и стремление к активным действиям.



# Типы физкультурных занятий

## ТИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ



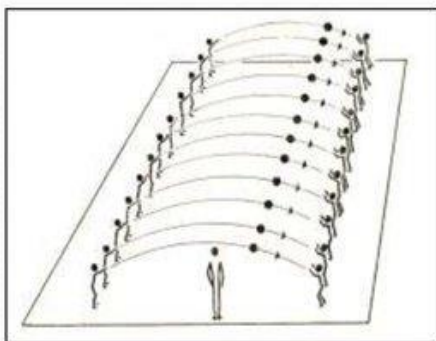
# Организация и проведение физкультурных занятий.

Раздел физическое воспитание структурирован по трём возрастам:

(1.5-3 года, 3-5 лет, 5-7 лет) и имеет единую структуру учебной деятельности:

- **специфические компетенции;**
- **единицы компетенции;**
- **примеры учебной деятельности;**
- **показатели СОРД.**

# Способы организации детей на занятии



**Посменный**

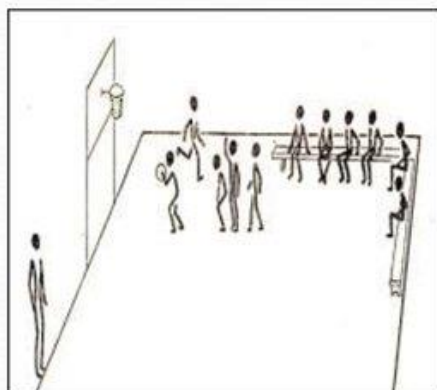
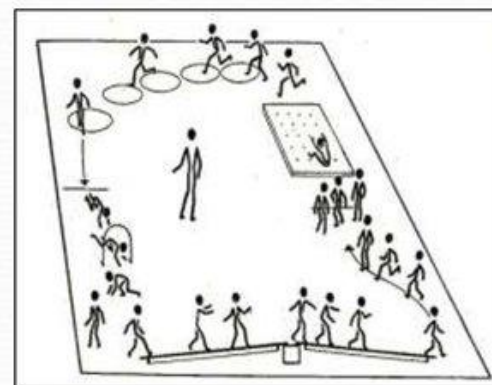
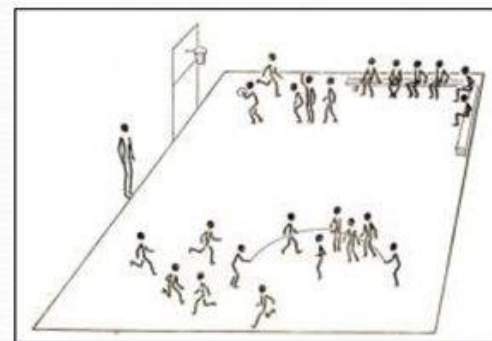
**Фронтальный**

**Станционный**

**Групповой**

**Поточный**

**Индивидуальный**



# Способы организации детей на занятии.

- Фронтальный – одновременное выполнение.
- Групповой – делятся на 2-4 группы.
- Индивидуальный – выполнение упр. по очереди.
- Посменный – сменами одновременно, остальные оценивают.
- Поточный – выполняют одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно.
- Станционный (круговой) – по кругу, без перерыва.

# Методы обучения

**Словесный** - название упр., объяснение, команды, вопросы, оценивание и т.д.

**Наглядный** - показ, использование пособий (рисунки, схемы), имитация, зрительные ориентиры (разметка, предметы), звуковые ориентиры.

**Практический** – повторение двигательных действий или отдельных элементов.

**Игровой** – совершенствование двигательных навыков.

**Соревновательный** – воспитание морально-волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, оценивание.



# Структура физкультурных занятий.

- Вызов - объявление темы, строевые упражнения, ходьба, бег и их разновидности, игры на внимание.
- Реализация смысла - ОРУ и ОВД
- Расширение – п/ игра, эстафеты
- Рефлексия – м/п игра, дыхательные упр., самомассаж, оценивание.



# Строевые упражнения.

- Одно из средств физического воспитания.
- Воспитание дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, развитие психических качеств.
- Классифицируются на 4 группы:
  1. строевые приёмы;
  2. построение или перестроения;
  3. передвижения;
  4. размыкания или смыкания.

# ВИДЫ ХОДЬБЫ И БЕГА.

- Ходьба – циклическое движение, нагрузка зависит от темпа : обычный, умеренный, быстрый.

## ВИДЫ ХОДЬБЫ

- обычная ходьба,
- ходьба на носках, на пятках,
- ходьба с высоким подниманием колена,
  - ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
  - ходьба перекатом с пятки на носок,
  - ходьба в полуприседе и приседе,
    - ходьба выпадами,
  - ходьба скрестным шагом,
  - гимнастическая ходьба.

Определяющим условием формирования ходьбы является обучение. Формируя навык правильной ходьбы у ребенка, педагог воспитывает у него согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, что развивает и укрепляет свод стопы

# Бег, виды бега

**Бег- циклическое движение.**

## **ВИДЫ БЕГА**

- - бег на носках;
- - бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы;
- - бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу;
- - бег между предметами, с предметами — обручем, скакалкой и др.;
- - бег на ограниченной площади;
- - челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве;
- - бег наперегонки; врассыпную;
- - с увертыванием и ловлей.



# Общеразвивающие упражнения.

- Специально разработанные движения для шеи, рук, ног, туловища и т.д.
- Выполняются с разной амплитудой, скоростью.
- Используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, физкультминутках, детских праздниках.
- Выполняются: в колонне, шеренге, кругу, в рассыпную, по разметке, группами, парами.
- Проводятся с предметом, без предмета.
- Разные исходные положения: стоя, сидя, лёжа.



# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ

- ОВД: равновесие, лазанье, ползание, прыжки, метание.
- Основные принципы обучения ОВД  
Целенаправленно и последовательно. Исправление ошибок. Использование разнообразных методов и приемов. Учитывать уровень двигательных умений и навыков детей. Знать технику выполнения движений. Подбирать упражнения с учетом возраста.

# Подвижные игры.

- Классификация: сюжетные, бессюжетные, с элементами соревнований, с предметом, игры-забавы, игровые упражнения, спортивные игры.
- По степени нагрузки: большой, средней и малой подвижности.
- Организация: правильно разместить играющих, выбрать место для объяснение игры- кратко, последовательно ( мл.воз.-в ходе игры, стар.воз. до начала игры)
- План объяснения: название, цель, ход, роль играющих, расположение, правила, объяснение сопровождается показом.
- Выбор водящего.
- Дозировка по времени возрасту.
- Начало по сигналу.
- Подведение результатов игры.

Спасибо за внимание.

