

Физкультура в детском саду



- **Цель ФВ** – достижение физического совершенства.
- формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи

- - оптимальное развитие физических качеств (их перенос на любую двигательную деятельность);
- - укрепление и сохранение здоровья (основное условие полноценной жизни, на базе которого достигается высокий уровень развития физических качеств), закаливание организма;
- - совершенствование телосложения и гармонического развитие физиологических функций (коррекция недостатков телосложения, осанки, развитие мышечной массы);
- - сохранение высокого уровня физической работоспособности (сохранение высокого уровня физических способностей).

- Образовательные (в результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки):
 - - формирование жизненно важных умений и навыков (плавание, бег, ходьба);
 - - формирование спортивных умений и навыков (косвенная прикладность);
 - - приобретение базовых знаний.
- Общепедагогические – формирование личности человека (развитие нравственных качеств; интеллекта; психомоторной функции; формирование этических и эстетических качеств).

Физкультура в детском саду – это...

Обязательные:

- Утренняя гимнастика
- Занятия
- Игр подвижные и малоподвижные
- Физминутки и паузы

Дополнительные:

- Кружки
- Секции
- Праздники, соревнования и пр.

- основывается на следующих **дидактических принципах**: сознательности и активности (детей и взрослых), наглядности (наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.), доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

- В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. Индивидуальный подход, необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Структура и содержание физкультурного занятия

- Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.
- Три части занятия: вводная, основная, заключительная

Виды занятий

- Традиционное : учебное, тренировочное, контрольное или итоговое.
- **Нетрадиционное:** в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесение некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное.
- Занятия по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе.

Вводная часть

- строевые упражнения такие как: ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы, осанки, танцевальные движения, подскоки, могут быть упражнения в равновесии.
- Длительность части разная: 2мл. гр. 1,5 – 2ми, ср.гр. 2-3мин, старш. гр. 4-5мин, подг.гр. 4-5мин.
- Построение, перестроениеБег
- Упражнения на дыхание
- Построение на ОРУ

Основная часть

- Комплекс ОРУ с предметами или без с последовательной нагрузкой на все группы мышц (и.п., о.с, дозировка, методы показа и контроля). Общеразвивающие упражнения могут быть заменены элементами аэробики и акробатики. Упражнения с элементами акробатики включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.
- ОВД (основные виды движений).
- Подвижная игра

Заключительная

- Восстановление организма

Структура физкультурного занятия (старшие возрастные группы)

- I Водная часть
- Продолжительность - 4 – 6 мин
- **Содержание:** построение, ходьба, легкий бег, упражнения для формирования стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги, организующая игра. Перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений.
- **II Основная часть**
- Продолжительность - 18 - 20 мин
- **Содержание:** общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, лазанье и перелезание, равновесие; упражнения на осанку; подвижная игра большой подвижности.
- **III Заключительная часть**
- Продолжительность – 3 - 4 мин
- **Содержание:** спокойная ходьба, ходьба с песней; малоподвижная игра; хоровод, дыхательные упражнения, заключение занятия воспитателем

Способы организации детей

- Фронтальный, групповой, индивидуальный
- Поточный
- круговой

Подвижная игра

- Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (“Раз, два, три! Играть скорее беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть!” и др.).
- Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик,