

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

I Водная часть (организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега).

Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ

Продолжительность:

2-ая младшая группа 1,5 –2 минуты;

средняя группа 2-3минуты;

старшая группа 4-5минут;

подготовительная группа 4-5мин.

Содержание: построение, ходьба, легкий бег, упражнения для формирования стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги, организующая игра.

Перестроение для выполнения упражнений.

II Основная часть (обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств)

Продолжительность:

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.

Содержание: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

Основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, лазанье и перелезание, равновесие; упражнения на осанку.

Подвижная игра большой подвижности

III Заключительная часть (решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала)

Продолжительность:

2-ая младшая группа - 2минуты;

средняя группа - 3минуты;

старшая группа – 3-4 минуты; 3
подготовительная группа – 3- 4мин.

Для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, кеды, носки:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного (*белого*) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. Обувь. Обувь для занятий в помещении – КРОССОВКИ, КЕДЫ. Они не скользят при выполнении упражнений. В «*правильной*» обуви формируется правильный бег, ходьба. Категорически запрещено приходить на занятия физкультурой в шлепанцах, туфлях с каблуком, простых носках!

4. Носки. Носки лучше не слишком теплые, из натуральных тканей, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету *под* физкультурную форму.



Организация занятия по физической культуре в детском саду

Ст.воспитатель
Любшина С.П.

Верхняя Верея, 2022 год

Педагог тоже должен быть в спортивной форме.

Внимание: следите за безопасностью детей, страхуйте в прыжках, ходьбе по высоким предметам, кувырках и т.д.



Порядок выполнения упражнений (ОРУ)

*Ходьба; Бег; Упражнения
для рук и плеч; Упражнения
для туловища; Упражнения
для ног; Прыжки;
Дыхательные упражнения;
Упражнения на
расслабления.*

Способы: **Специфические методы по физо-**

1) методы строго
регламентированного упражнения;

Инструктирование – точное, конкретное
изложение педагогом предлагаемого
задания.

2) игровой метод (использование
упражнений в игровой форме);

3) соревновательный (использование
упражнений в соревновательной форме);

*Методы опосредованной
наглядности.* Они создают
дополнительные возможности для
восприятия двигательных действий с
помощью предметного изображения (при
имитации).

Показ, повторы, указания.