

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физкультурные занятия

- в помещении,
- на улице

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
- физкультминутки,
- гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия

Активный отдых

- туристские прогулки,
- физкультурный досуг,
- физкультурные праздники,
- дни здоровья, каникулы

Самостоятельная двигательная деятельность детей

- самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования,
- самостоятельная физическая активность в помещении,
- самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке.

Секционно-кружковые занятия

- создание условий для развития двигательных способностей на занятиях по интересам.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

Это основная форма организованного систематического формирования двигательных умений и навыков детей.

- Обеспечивает развитие и тренировку всех систем и функции организма через оптимальные нагрузки
- Удовлетворение потребности в движении
- Формируются двигательные умения и навыки, физические качества
- Создают условия для разностороннего развития ребенка.
- Решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.



ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

- С новым программным содержанием
- Повторение и закрепление знакомых физических упражнений
- Смешанного характера (1-2 вида физических упражнений, остальные повторяются)

Содержание занятий - все виды физических упражнений:

- Основные движения
- Танцевальные движения
- Строевые
- Общеразвивающие
- Спортивные
- Подвижные игры
- Спортивные игры



ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Учебно - тренирующего характера

- Традиционная структура занятия

Сюжетные

- Физические упражнения объединенные одним сюжетом

Игровые

- В основе подвижные игры

Тематические

- с одним видом физических упражнений: лыжи, санки, плавание

Комплексные

- с элементами развития речи, математики и т.п.

На воздухе

- с большим содержанием интенсивных движений: бега, прыжков

Контрольно- учетные

- диагностика: может быть укорочена I и III часть, сняты ОРУ

ТРЕБОВАНИЯ СанПиН 2.4.1.3049-13

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

**Физкультурные занятия должны проводиться
3 раза в неделю
(1 занятие на воздухе).**

Продолжительность занятий:

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовитель ная группа
15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин.



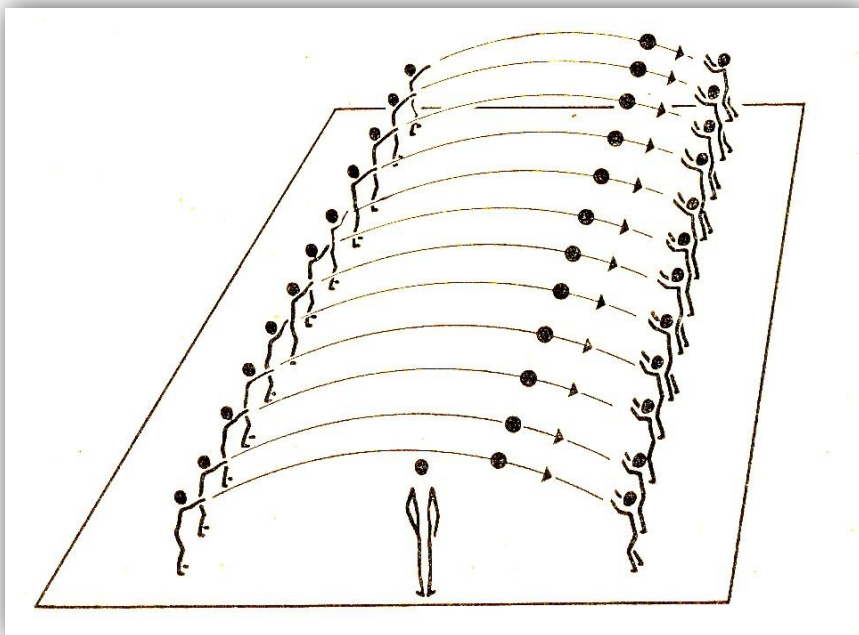
СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	цель	упражнения	время
I вводно-подготовительная	Подготовить организм к нагрузке. Вызвать интерес к занятию.	<ol style="list-style-type: none">1. Строевые упражнения: построение, повороты2. Задания в ходьбе, бег, упражнения на ориентировку в пространстве.3. Перестроение	4-5 минут
II основная	Обеспечение максимальной физической нагрузки; решение поставленных задач.	<ol style="list-style-type: none">1. ОРУ2. Основные движения: 2-33. Подвижная игра большой подвижности	7-20 минут
III заключительная	Восстановить пульс и дыхание. Снижение физической нагрузки.	<ol style="list-style-type: none">1. Дыхательные упражнения2. Игра малой подвижности3. Релаксационные упражнения4. Основные движения: ходьба, бег	3-5 минут

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ



ФРОНТАЛЬНЫЙ СПОСОБ

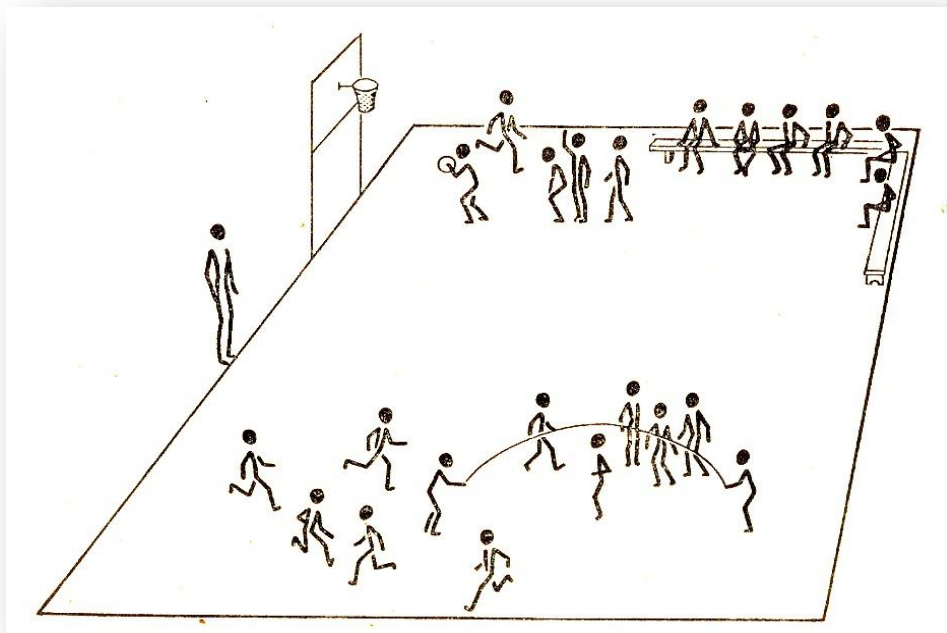


**Все дети выполняют
упражнения
одновременно**

**Обеспечивает
высокую моторную
плотность занятия**



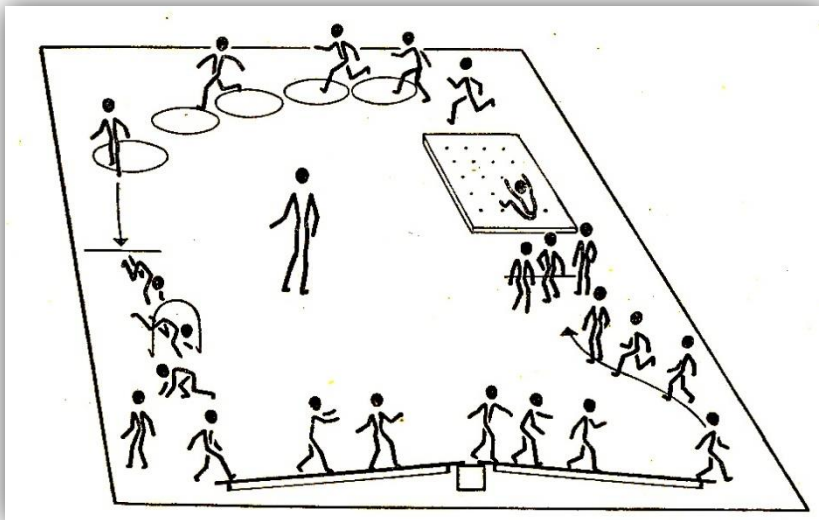
Групповой способ



Воспитатель распределяет детей на 3-4 подгруппы: одна группа под наблюдением воспитателя разучивает новое движение, остальные закрепляют движения самостоятельно



Поточный способ

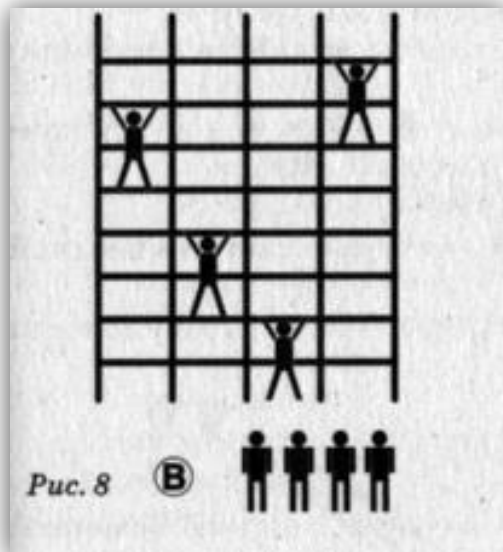


**Все дети выполняют
упражнения
«Потоком»**

**Обеспечивает
высокую моторную
плотность занятия**



ПОСМЕННЫЙ СПОСОБ

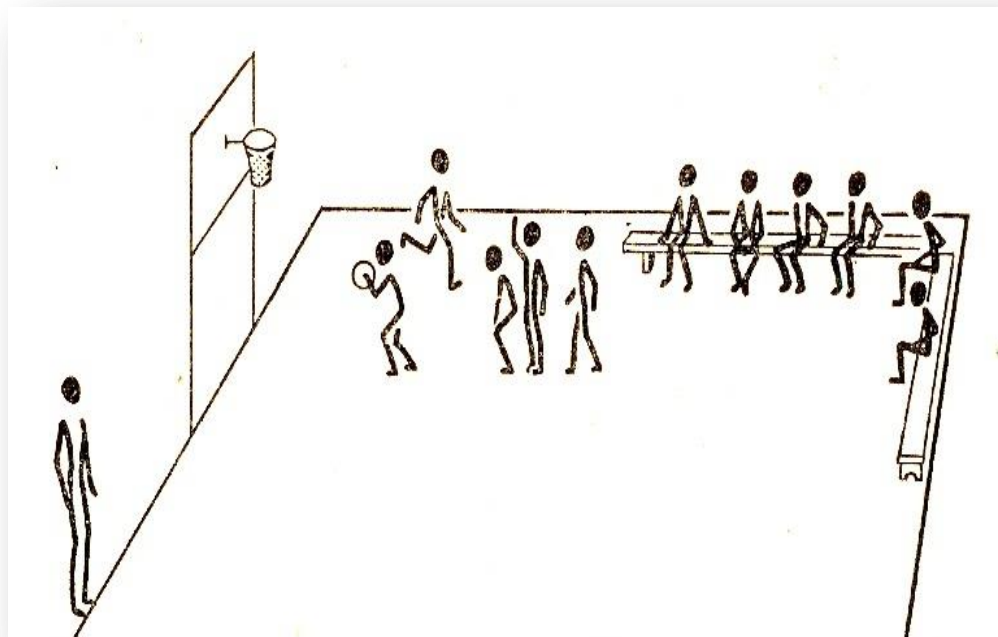


**Все дети выполняют
упражнения сменами
по 4-10 человек**

**Возможность
контролировать детей**



Индивидуальный способ



**Ребенок индивидуально
выполняет упражнение,
остальные ждут**



КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Двигательная активность (ДА) – обеспечивает удовлетворение потребности детей в движении и создает условие овладения конкретными движениями

Шагомер	Моторная плотность
Младшая группа 900-1500 шагов	В помещении 60-80 %
Средняя и старшая группа 1400 – 2500 шагов	На воздухе 80-85%



МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ

Моторная плотность – отношение времени, затраченного детьми на выполнение физических упражнений, к общей длительности занятия.

$$\text{МП} = \frac{20 \text{ мин.} * 100}{30 \text{ мин.}}$$

Хронометрирование – наблюдение за ребенком с фиксированием времени активности ребенка секундомером.



ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1. Четкость, краткость речи воспитателя
2. Использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой)
3. Многократное повторение движений
4. Эффективное использование физкультурного занятия:
 - использовать один вид пособия;
 - расставить до занятия;
 - привлечь детей к расстановке.

