

# Консультация для воспитателей «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Физкультурные занятия. Утренняя гимнастика.

Жаровских Екатерина Геннадьевна

## Основные понятия физического воспитания.

- 1. Физическое развитие** – процесс изменения форм и функций организма человека, который осуществляется под воздействием внешней среды и воспитания и характеризуется антропометрическими и биометрическими показателями (пример – рост, вес, сила мышц рук и ног, качество слуха и зрения)
- 2. Физическая подготовленность** – уровень двигательных навыков, умений, физических качеств, который определяется нормами и требованиями (пример - пробежать 100м за определенное количество секунд)
- 3. Физическое совершенство** - высокий уровень физического развития и высокая степень здоровья и физическая подготовленность к жизни (пример – подготовка космонавтов к полету)
- 4. Физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на воспитание и формирование двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний о физическом воспитании ( пример - уроки физкультуры в школе, занятия физкультурой в детском саду)
- 5. Физические упражнения** - это движения и двигательная деятельность, отобранная в качестве средств физического воспитания (ходьба, бег, прыжки, наклоны, приседания, метание, лазание и др.)
- 6. Спорт** – специальная деятельность, направленная на достижение высоких результатов по каким-либо физическим упражнениям (легкая атлетика, гимнастика, плавание, футбол и др.)

## Задачи физического воспитания в ДОУ.

- 1. Оздоровительная.**  
Охрана жизни и здоровья, укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение работоспособности организма, закаливание.
- 2. Образовательная.**  
Формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки.
- 3. Воспитательная.**  
Воспитание привычки к строгому соблюдению режима, потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями, воспитание организаторских способностей.



*Методика проведения:* дать название упражнения, показать, принять исходное положение, выполнить.

*Количество и дозировка упражнений:*

младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит. группа
3-4 упр. (по 4-5 раз)	4-5 упр. (по 5-6 раз)	5-6 упр. (по 6-8 раз)	6-8 упр. (по 8-10 раз)
подскоки и прыжки			
2 раза по 10-15	2-3 раза по 20	2-3 раза по 30	3-4 раза по 40

### **б) Основные виды движений (ОВД)**

Проводится 2-3 упражнения с разными видами движений. Используется имеющееся физкультурное оборудование и атрибутика.

*Например:*

1. **Прыжки на двух ногах** через шнуры с продвижением вперед
2. **Перебрасывание мячей** двумя руками снизу (расстояние - 1,5 м)
3. **Ходьба по гимнастической скамейке** с мешочком на голове

### **в) Подвижная игра**

Проводится хорошо знакомая детям игра.

Не должно повторяться движение из числа основных видов движений

### **3 часть – Заключительная**

*Длительность по времени – 2-4 мин.*

Построение, ходьба, виды ходьбы, упражнения для рук и плечевого пояса, зрительная гимнастика, упражнения на дыхание.

### **Типы физкультурных занятий:**

#### **1. Классический**

#### **2. Сюжетный**

Структура классическая, но проводится по единому сюжету, например «Прогулка в лес», «Моряки», «В зоопарке».

#### **3. Игровой**

В каждой части вместо упражнений подбираются подвижные игры с различными видами движений.

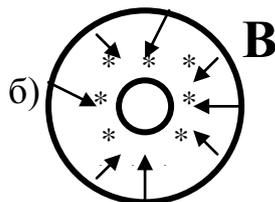
В подготовительной группе за одно занятие используется до 7-8 подвижных игр.

# Способы организации детей на физкультурном занятии.

## 1. Фронтальный

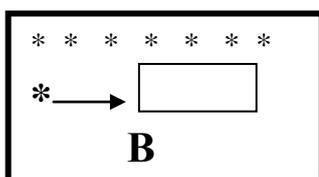


Подбрасывание и ловля мяча



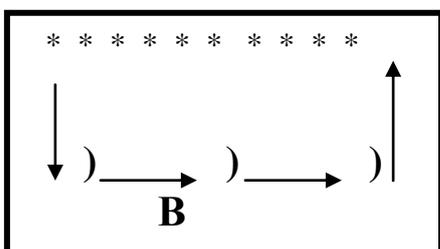
Бросание мешочков в обруч

## 2. Индивидуальный



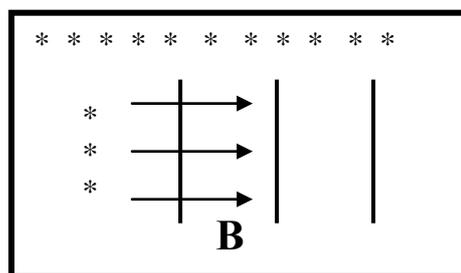
Прыжок в длину

## 3. Поточный



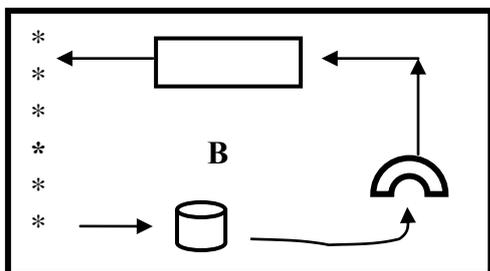
Подлезание под 3 дуги

## 4. Посменно-поточный

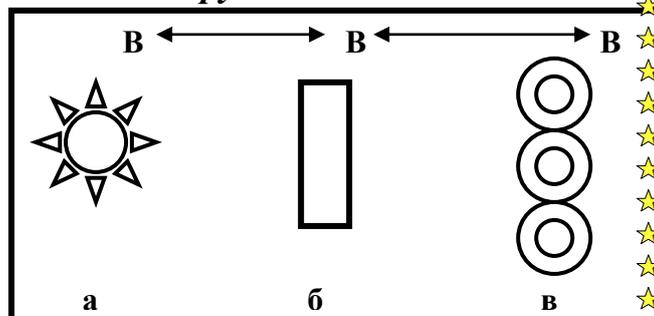


Перепрыгивание через веревочки по 3 человека

## 5. Круговой



## 6. Групповой



а. подбрасывание и ловля мяча  
б. ходьба по гимнаст. скамейке  
в. прыжки из обруча в обруч

## **Основные виды движений**

### **ХОДЬБА**

1. обычная
2. на носках
3. на пятках
4. на наружных краях стопы
5. с высоким подниманием колен
6. широким шагом
7. приставным шагом
8. гимнастическая ходьба
9. в полуприседе
10. в приседе
11. спиной вперед

### **БЕГ**

1. обычный
2. на носках
3. с высоким подниманием колен
4. широким шагом
5. прыжками
6. бег скрестным шагом
7. с захлестом назад

### **РАВНОВЕСИЕ**

1. ходьба по бревну, по буму
2. ходьба по скамейке
3. ходьба с грузом на голове
4. ходьба с перешагиванием через предметы, препятствия

### **ПРЫЖКИ**

1. подпрыгивания
2. подскоки (на 1 ноге, на 2-х ногах)
3. в длину с места
4. в длину с разбега (разбег 6-12 м)
5. в высоту с места
6. в высоту с разбега (разбег 9-12 шагов, только с 5 лет)
7. прыжок с высоты (мл. возраст – 10-15 см, старший возраст – 35-40 см)
8. через короткую скакалку
9. через длинную скакалку
10. впрыгивание

## МЕТАНИЕ

1. катание мячей (младшая группа)
2. прокатывание мячей в воротики (младшая группа)
3. подбрасывание и ловля мяча
4. метание одной рукой:
  - из-за спины через плечо
  - снизу
  - сверху
  - сбоку
  - от груди
5. метание двумя руками:
  - из-за головы
  - от груди
  - снизу
  - сбоку
  - от плеча

## ЛАЗАНИЕ

1. Ползание
  - на спине
  - на животе
  - на четвереньках
  - по веревке
  - по бревну, по скамейке
2. Подлезание (без помощи рук)
  - комочком
  - боком
  - лицом вперед
  - спиной
3. Пролезание в обруч (диаметр 50 см)
  - боком
  - сверху вниз
  - снизу вверх
4. Влезание
  - с помощью рук
  - без помощи рук
5. Лазание
  - по шведской стенке
  - по канату

## СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 1. *Построение* (по росту – со средней группы)

- в колонну(строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции 1 шага)
- в шеренгу (строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом к воспитателю на расстоянии 1 ладони)
- в пары
- в круг
- в рассыпную

Равнение по росту. У ведущих - цветной флажок. Каждая колонна идет за своим ведущим к ориентиру. Можно повернуть колонну, тогда маленькие окажутся первыми.

### 2. *Перестроение*

- из колонны (в пары по 2, в колонны по 3, 4)
- из шеренги (в 2-3 колонны, в пары)

### 3. *Повороты:*

- переступанием (младшая гр.)
- прыжком (средняя гр.)
- носком с приставлением другой ноги (старшая и подгот.гр)

### 4. *Размыкание и смыкание*

Соблюдается интервал (на расстоянии вытянутой руки) показывается способ (обычный шаг, приставной или прыжок), направление (вперед, назад) и соблюдается счет.

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

### Структура

#### *1 часть – Вводная*

Построение в шеренгу, равнение, повороты, ходьба, виды ходьбы, бег, виды бега, ходьба, перестроение в 2-3 колонны.

#### *2 часть - Комплекс ОРУ*

- а) с предметами (2 комплекса в месяц с разными предметами)
- б) без предметов (2 комплекса в месяц)

#### *3 часть – Заключительная*

Построение, ходьба, упражнения для плечевого пояса, упражнение на дыхание. Можно провести несложную знакомую игру.