

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.

Средства физического воспитания в ДОУ

1. Гигиенические факторы

- Соблюдение режима
- Соблюдение личной гигиены
- Гигиена одежды и обуви

2. Использование сил природы

- Солнце
- Воздух
- Вода

3. Физические упражнения

- Гимнастика
- Подвижные игры
- Спортивные упражнения
- Туризм (пеший, лыжный, велосипедный)

4. Движения в других видах деятельности

- Музыкально-ритмические движения
- Движения в лепке, рисовании, аппликации
- Движения в режимных процессах (умывание, одевание-раздевание, причесывание)
- Движения в элементарно-трудовой деятельности.

Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям в ДОУ является **физкультурное занятие.**

Структура физкультурного занятия.

Занятие состоит из 3 частей.

1 часть – Вводная

Длительность по времени – 3-6 мин.

Построение, равнение, размыкание, поворот, ходьба, виды ходьбы, игры и упражнения на внимание, бег (1-2 мин.), ходьба, перестроение.

2 часть - Основная

Длительность по времени :

<i>младшая гр.</i>	<i>средняя гр.</i>	<i>старшая гр.</i>	<i>подготовит.гр.</i>
10-15 мин.	15-18 мин.	18-20 мин.	23-25 мин.

а) Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Последовательность: а). для рук
 для туловища
 для ног
б). для рук
 для ног
 для туловища

Проводится с предметами (флажки, мячи, палки) и без них.

Исходное положение: стоя, сидя, лежа, с колен

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.

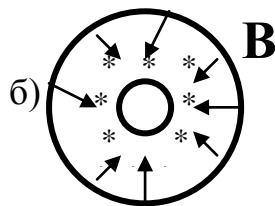
В подготовительной группе за одно занятие используется до 7-8 подвижных игр.

Способы организации детей на физкультурном занятии.

1. Фронтальный

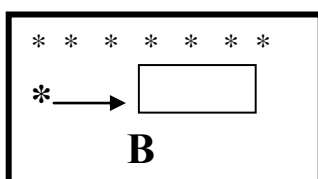


Подбрасывание и ловля мяча



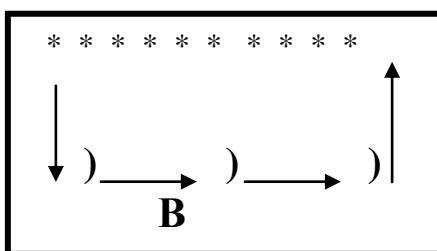
Бросание мешочков в обруч

2. Индивидуальный



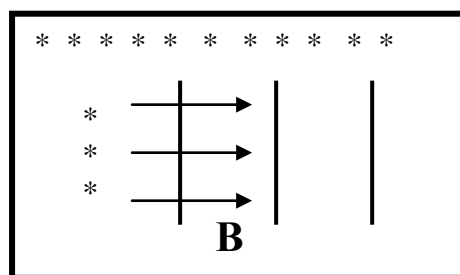
Прыжок в длину

3. Поточный



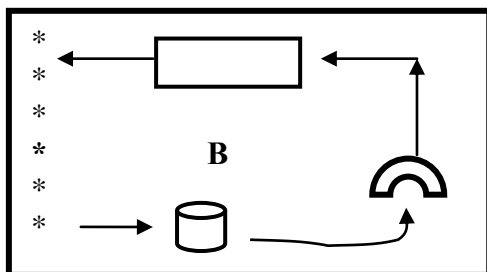
Подлезание под 3 дуги

4. Посменно-поточный

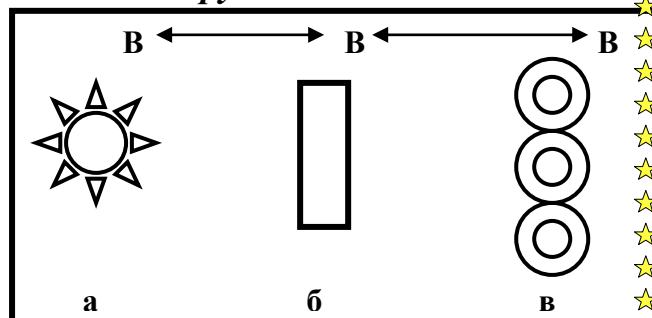


Перепрыгивание через веревочки по 3 человека

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.