

**Физкультурно-оздоровительная
работа в режиме дня:**

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

**самостоятельная
двигательная
деятельность
детей;**

активный отдых:

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

Двигательный режим в ДОО-

использование разнообразных форм двигательной
деятельности

**физкультурные
занятия**

**Задания
на дом**



метод индивидуального хронометража:

Время двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты (часы, мин., сек.)

метод шагометрии:

Объем двигательной деятельности детей для количественной оценки двигательной активности.
(количество движений за определенное время)

Оценка двигательного режима

метод пульсометрии:

Интенсивность двигательной деятельности детей (частота сердечных сокращений – ударов в минуту) при выполнении различных видов мышечной деятельности.





Структура, содержание и длительность физкультурного занятия в режиме дня ДОО.

Части	Задачи	Содержание	Длительность, мин			
			мл	ср.гр	ст.гр	подг. гр
Вводная часть	<p>активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение.</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать координацию движений, - быстроту двигательных реакций, -концентрацию внимания, -силу мышц. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способствовать воспитанию целеустремленности, активности, самостоятельности -развивать умение соподчинять свои действия с действиями товарищей. 	<p>Строевые упражнения, упражнения на формирование осанки, упражнения на предупреждения плоскостопия, координирующая ходьба и бег, корригирующая ходьба и бег, игры малой подвижности, упражнения на развитие внимания, упражнения выполняются с учетом постепенного увеличения нагрузки</p>	мл	ср.гр	ст.гр	подг. гр
			2-3	3-4	4-6	5-6

Основная часть	<p>Образовательные задачи: формируются двигательные навыки и умения,</p> <p>Развивающие: Развитие силы мышц рук и ног, согласуя движения . – развитие координации и быстроты двигательной реакции - коонцетрации внимания</p> <p>Воспитательные: -Способствовать воспитанию целеустремленности, активности, самостоятельности -развивать умение соподчинять свои действия с действиями товарищей.</p>			12-15	12-15	18-20	20-25
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1 мл.	2 мл.	Ср.	Ст.	Подг.
			4-5 упр.	5-6 упр.	6-7 упр.	6-8 упр.	8-10 упр.
<p>Основные движения (ОД)</p> <p>Подвижные игры (ПИ)</p>	2	2-3	3-4	3-4	3-5		

<p>Заключительная часть</p>	<p>Снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подвести итоги занятия.</p> <p>Развивающие задачи:</p> <p>-развитие силы мышц рук и ног, плечевого пояса..</p>	<p>Используются координирующие и коореглирующие ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ :«Найди предмет», «Найди, где спрятано» и др.</p>	<p>2-3</p>	<p>3-4</p>	<p>3-4</p>	<p>4-5</p>
------------------------------------	--	---	------------	------------	------------	------------

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые **способы организации детей:**

фронтальный	поточный	групповой	индивидуальный
<p>При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.</p> <p>Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.</p> <p>тот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и</p>	<p>Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.).</p> <p>Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.</p> <p>Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала.</p> <p>обучение новому физическому</p>	<p>Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом).</p> <p>Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения.</p> <p>Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.</p> <p>Групповой способ создает</p>	<p>применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.</p>

<p>достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других.</p> <p>Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию. Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся.</p>	<p>упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения, затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения. Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.</p>	<p>благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.</p> <p>Разновидностью этого способа является посменный, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3—4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, прыгивание со скамейки и т.д.</p>	<p>Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда — к отвлекаемости детей от процесса обучения.</p> <p>Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.</p>
--	--	--	---



Особенности содержания и методики проведения занятий на свежем воздухе /на площадке/

Части	Задачи	Содержание	Длительность
Вводная	Подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.	Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3 -5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение проводится в помещении и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег (медленный) по площадке в течение 2-4 мин. (в зависимости от возраста)	Мл.гр-2-3 мин Ср.гр-3-4 мин. Ст.-3-4 мин. Подг.-4-5 мин
Основная	Формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества.	Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях. На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.	Мл.гр -10 мин. Ср.гр -11,5-17,5 мин. Ст.гр -19-23 мин. Подг.гр -22,5-26 мин
Заключительная	Снизить физическую нагрузку.	В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений.	Мл.гр -2-3 мин. Ср.гр -2,5-3,5 мин. Ст.гр -3-4 мин. Подг.гр -3,5-4 мин

**Медико-
педагогический
контроль на занятии
физического
воспитания**

**Задачи медико-
педагогического контроля:**

1. Содействие эффективному воздействию на организм ребенка занятия по физическому воспитанию.
2. Предупреждение возникновения нарушений в здоровье детей из-за организации недостатков при проведении физкультурного занятия.

**Разделы медицинского
контроля:**

1. Проведение динамического наблюдения за состоянием здоровья детей.
2. Проведение медико-педагогического наблюдения за физическими занятиями и закаливанием детей.
3. Наблюдение за санитарно-гигиеническими условиями мест проведения физкультурных занятий.

Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей:

1. Времени двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража.
2. Объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности.
3. Интенсивности двигательной деятельности методом пульсометрии (подсчет частоты сердечных сокращений в уд./мин.) при выполнении различных видов мышечной деятельности.

Оценка эффективности физкультурного занятия

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения, к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70%; на воздухе - не менее 80%.

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале **средний уровень ЧСС** у детей 3 - 4 лет составляет - 130 - 140 уд./мин., на воздухе - 140 - 160 уд./мин.; у детей 5 - 7 лет - в зале 140 - 150 уд./мин.; на воздухе - 150 - 160 уд./мин.



Методика проведения занятий: учет психической, эмоциональной и физической нагрузок.

ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА	ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАГРУЗКА
<p>Умственная активность связана с психической нагрузкой. Умственная активность обеспечивает не только осознанность и усвоение знаний о технике выполнения движений, но служит и отдыхом, сменой видов деятельности на физкультурном занятии.</p> <p>Между физической и психической нагрузками возникает обратная пропорциональная зависимость: с увеличением физической нагрузки, как правило, уменьшается психическая, а когда увеличивается психическая нагрузка, то падает физическая.</p>	<p>Необходимо систематически увеличивать объем и интенсивность физической нагрузки, от занятия к занятию из года в год, так как привычная нагрузка уже не ведет к повышению функциональных возможностей организма.</p> <p>Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, трудные с менее трудными, знакомые с новыми.</p>	<p>Если ребенок сильно возбужден, взволнован, то у него возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц.</p> <p>Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы.</p> <p>Необходимы упражнения на расслабление, релаксация.</p>

Конспект организации совместной непосредственно образовательной двигательной деятельности с детьми ОО: Физическое развитие

Обоснование выбора занятия: Путешествие в сказочный лес было выбрано потому, что хотелось вызвать интерес к путешествию по сказочному лесу - что же там в путешествии с детьми может совершиться?

Тем самым повысить стремление детей к выполнению физических упражнений, ведь группа со средним уровнем подготовленности - и не всегда дети выполняют все упражнения в полном объеме, так как испытывают трудности из-за недостаточного развития выносливости и координации движений.

Тема: Путешествие в сказочный лес

Возрастная группа: 5-6 (старшая группа) **Количество детей:** 12

Уровень физического развития и подготовленности детей: средний

Форма НОД: традиционное физкультурное занятие, с использованием ТСО (музыкальное сопровождение)

Форма организации (групповая, подгрупповая, индивидуальная, парная) групповая

Средства: наглядные: картинки для оформления зала в виде лесной полянки, маска волка.

Мультимедийные: музыкальный центр, CD-диски.

музыкальные: музыка щелканье птиц.

Физкультурное оборудование: массажные дорожки, канат, малые мячи, корзины, обручи.

Задачи образовательной программы	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников группы
<p>Обучающие:</p> <p>Формировать двигательные навыки и умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. закрепить умение прыгать из обруча в обруч, которые расположены в шахматном порядке, 2. умение в метании мячей в цель и умение ходьбы по канату, сохраняя равновесие. 3. Закрепить умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, и умение убегать от догоняющего. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Развитие глазомера, координации движений, 5. Развивать увёртливости в беге <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Способствовать воспитанию быть здоровыми и заниматься физкультурой 	<p>Подстраховывать в прыжках Таню, (по здоровью)</p> <p>Останавливать Виолетту в беге, чтоб не натолкнулась на кого-нибудь (очень активная)</p>

Ход взаимодействия

Части, этапы	Содержание деятельности	Дозировка	Действия педагога	Действия, деятельность детей	Планируемый результат
Вводная часть	<p>Построение в одну шеренгу по росту; Ходьба: - по массажным дорожкам</p> <p>-на носках, мяч вверх, на пятках, мяч за голову, в полуприседе , мяч вперед.</p> <p>Бег: И.п: шаг с перенесением тяжести тела на выставленную ногу, руки на поясе</p> <p>- обычный; - приставными шагами правым, левым боком - бег с изменением направления в колонне.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Организует построение: Представьте, что вы в лесу. «Жил-был Зелёный Лес. Это был не просто Зелёный Лес, а Поющий Лес. Берёзы там пели нежные песни берёз, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы: - Ребята строимся в шеренгу по росту,</p> <p>подготавливает массажные дорожки и включает музыку щебетание птиц,</p> <p>-Теперь мы можем с вами совершить прогулку по лесу. Пойдём мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на солнечную полянку. Идти нужно аккуратно по каменной дорожке, по сучкам, по следам.</p> <p>Вот мы и на полянке: веселые белочки разбросали здесь мячи, давайте соберем их в корзину:</p> <p>Организует ходьбу с мячами с показом , дает команду: мяч вверх- руки вытянуть над головой, мяч за голову- руки отводим</p>	<p>Дети входят в зал под музыку щебетание птиц, строятся в одну шеренгу по росту, затем ходят по массажной дорожке, ходят с мячом на носках, на пятках, в полуприседе, в конце складывают мячи в корзины.</p> <p>затем выполняют бег по команде воспитателя по кругу.</p>	<p>Положительный эмоциональный настрой на занятие, дети быстро занимают свое место в шеренге,</p> <p>Происходит концентрация внимания,</p> <p>Происходит постепенное увеличение физической нагрузки,</p> <p>Дети используют воображение ,</p> <p>Происходит развитие выносливости.</p>

			назад, мяч перед собой- руки вперед, -Давайте побегаем как веселые бельчата: организует бег с показом в колонне		
Основная часть	ОРУ без предметов 2этап 1. «нога назад на носок» И.п.: основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу назад, на носок, руки за голову; 2 - и.п. основная стойка, 3- тоже с другой ногой.	6 раз	Воспитатель: ребята, а теперь мы выбежали с вами на солнечную опушку, здесь часто тренируются зайчатки. Давайте и мы с вами попробуем тренироваться как они:	Дети перед выполнением каждого упражнения занимают и.п., слушая распоряжения , выполняют упражнения	Происходит подготовка функциональных систем организма к физической нагрузке
	2. «повороты закручивания» И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку в право; 2 – и.п. 3-тоже в другую сторону.	6 раз	Воспитатель произносит название упражнения, проводит показ с объяснением, дает распоряжение к принятию и.п.,		
	3.»упражнения на растяжку» И.п.: основная стойка., руки вдоль туловища. 1- глубокий выпад правой.	6 раз	проводит проверку и.п., дает распоряжение к началу выполнения упражнения, дает указания по ходу выполнения, дает распоряжение к окончанию выполнения упражнения, дает указания с целью оценки выполнения, поощрения		
	2- покачивания, 3 – и.п.4-глубокий выпад левой, покачивания				
	4. «упражнение на координацию» И.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, достать рукой пятку. 2 – и.п.3-поворот туловища влево достать рукой пятку.	6 раз			
5. «уголок» И.п. сидя на полу, руки упор сзади. 1 – поднять вперед вверх прямые	6 раз				

	<p>ноги, 2 – и.п б. «велосипед» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное вращения согнутыми ногами.</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату приставным шагом, боком. И.п : стойка ноги врозь, руки на поясе 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой прямой рукой снизу. И.п: Стойка ноги врозь, правая впереди 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке. И.п: Сед на пятках, руки на поясе. <p>Игра большой подвижности с бегом на развитие ловкости и быстроты реакции. «Серый волк»</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Способ организации поточно-групповой. Воспитатель:-Ребята, на нашей полянке много интересного: бревно с сучками, болото с кочками, колючие кусты, тонкая дощечка и ещё нам предстоит помочь белке заготовить орешки.</p> <p>Расстилает канат, затем подотавливает корзину и мячи для метания мечей в корзину, затем раскладывает обручи выполняет показ прыжков.</p> <p>Воспитатель задает вопрос: -Вы, друзья, куда идёте? -Вы зачем туда идёте? -Вам зачем малина, дети? -Серый волк в лесу вас встретит</p>	<p>Дети «ходят по упавшему дереву в лесу», Метают «шишки в корзину», Прыгают» с одной болотной кочки на другую»</p> <p>Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды».</p>	<p>Дети ходят по канату с развитием координации движений, равновесия. Метко метают мячик, развивая глазомер, меткость. Развивается сила мышц рук и ног</p> <p>Происходит развитие двигательных качеств и способностей , развитие свойств психики, повышение функционирования систем организма</p>
--	--	----------------------------	---	--	--

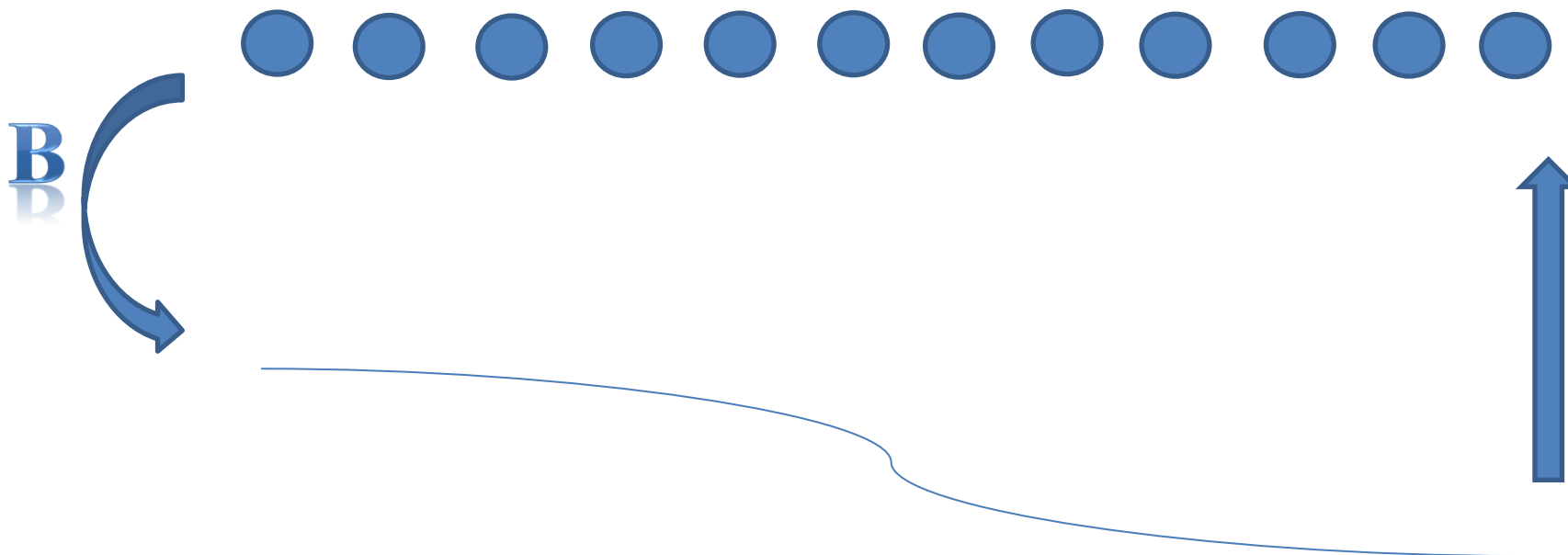
		Итого: 18 минут		<p>Дети хором отвечают: - В лес дремучий мы идём.</p> <p>- Там малины наберём.</p> <p>- Мы варенье приготовим.</p> <p>- Серый волк нас не догонит! Дети убегают а волк ловит их</p>	
Заключительная часть	<p>Построение в колонну по росту Бег: И.п: шаг с перенесением тяжести тела на выставленную ногу, руки на поясе, бег по кругу. - обычный бег по кругу - приставными шагами правым, левым боком .</p> <p>Игра малой подвижности «По дорожке»</p>	0,5 мин 2 мин	<p>Организует построение: затем бег по команде по кругу, приставными шагами левым и правым боком</p> <p>Воспитатель показывает движения и произносит текст: Раз, два, три, четыре, пять, Будем ноги разминать. Мы шагаем по дороге, Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.) И по этой же дорожке Скачем мы на правой ножке. (Подскоки</p>	<p>Дети выполняют бег по кругу с и.п., и приставными шагами.</p> <p>Дети стоят в кругу или врассыпную. Дети повторяют движения за воспитателем.</p>	Происходит постепенное снижение физической, психической и эмоциональной нагрузки, выполняется гармоничное завершение занятия.

	<p>Построение в колонну и выход из зала в группу</p>	<p>0,5 мин</p>	<p>на правой ноге.) А теперь еще немножко На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.) По тропинке побежим, До лужайки добежим. (Бег на месте.) На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.) Мы похлопаем в ладошки, Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.) Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.) И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)</p> <p>Воспитатель: -Ребята наше путешествие по сказочному лесу закончилось предлагаю вернуться к нам в группу.</p>	<p>Дети производят построение в колонну и выходят из зала</p>	
--	--	----------------	--	---	--

Структурно-логические схемы форм организации детей по физическому воспитанию при выполнении основных движений на физкультурном занятии.

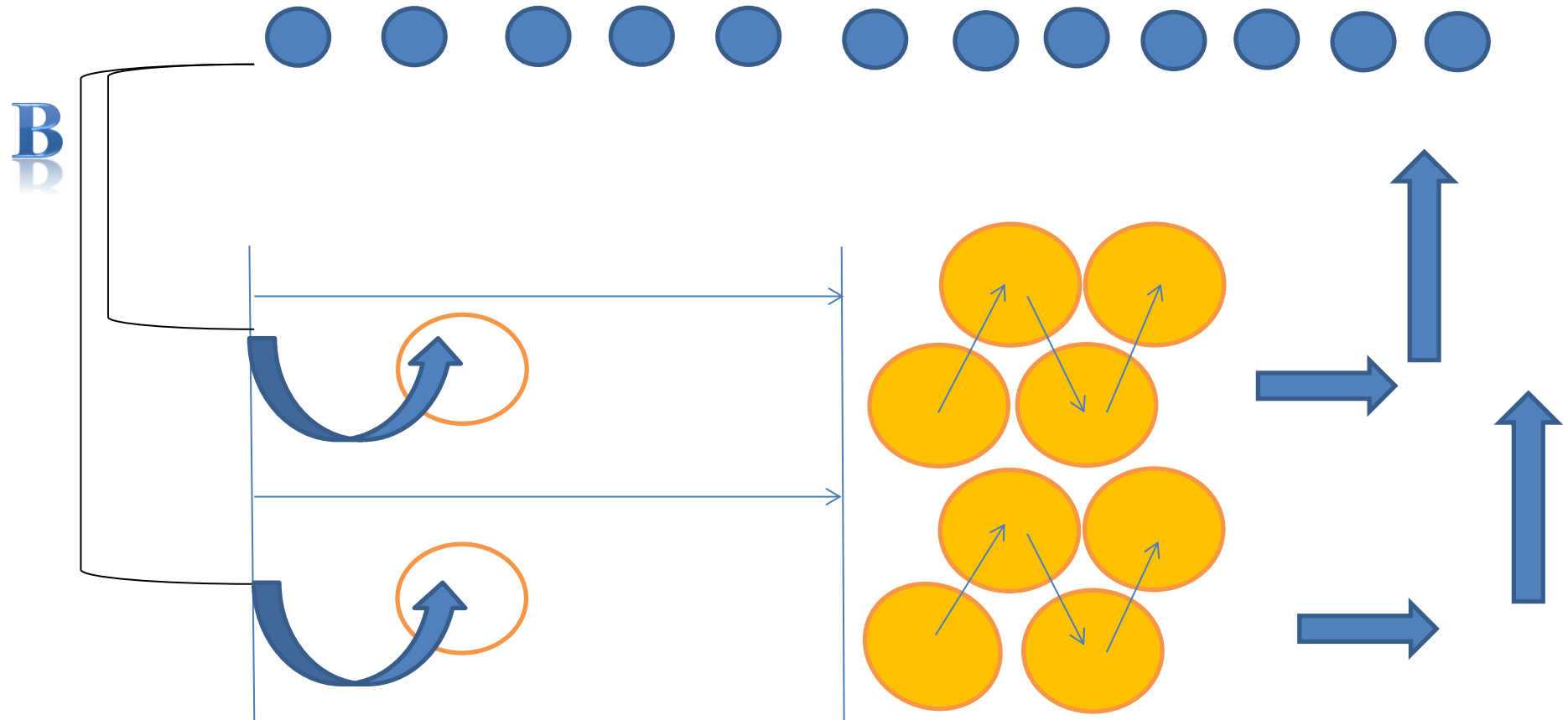
1. Ходьба по канату приставным шагом, боком. И.п : стойка ноги врозь,руки на поясе

Поточный способ организации:

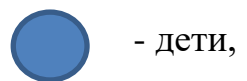


2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой прямой рукой попеременно, снизу. И.п: Стойка ноги врозь, правая впереди.
3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке. И.п: Сед на пятках, руки на поясе.

Поточно- групповой способ организации:



Условные обозначения:



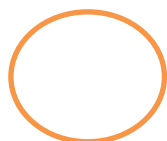
- дети,



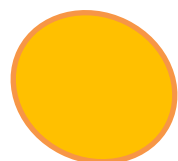
- канат



- воспитатель,



- корзина для метания в нее мячей,



- обручи,

Список литературы

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
2. Лямцева И. В. Пути оптимизации двигательной деятельности детей // Молодой ученый. — 2015. — №2.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
5. <http://www.studfiles.ru>
6. nsportal.ru
7. www.maam.ru/