



# Организация и методика проведения физкультурного занятия в средней группе в ДОУ





Пятый год жизни – это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети могут систематически заниматься не только физической культурой, но и спортом.

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических **ПРИНЦИПОВ: доступности, постепенности, систематичности**





## Цель:

Обеспечение высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

## Основные задачи:

- ▣ **Оздоровительные** – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям;
- ▣ **Образовательные** – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;
- ▣ **Воспитательные** – решаются в процессе физкультурного занятия: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).





- **В среднем дошкольном возрасте** основные усилия руководителей физического воспитания должны быть направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.
- Так же большое внимание уделяется развитию осознанности в двигательной деятельности. Детям следует задавать вопросы, связанные с движениями, стимулировать их речевую активность во время двигательной деятельности. У детей следует формировать представление и умения рассказывать о значении движений, отвечать осознано на вопросы.



Физкультурные занятия в средней группе проводят 4 раза в неделю по 20-25 минут по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.





**Вводная часть** (3—4 минуты) ставится задача 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.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4—5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек.





- **Основная часть** (12—15 минуты части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.
- В начале основной части выполняются и разучиваются **ОРУ**. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц туловища и ног, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.
- После ОРУ следуют упражнения в основных движениях **ОВД** (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.
- В основную часть занятия входит **подвижная игра**, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.





## □ В третьей ( заключительной)

(3—4 минуты) части занятия 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.





# Типы физкультурных занятий

Учебно-  
тренировочно  
е

Сюжетное

Игровое

Тематическое

Физкультурно-  
познавательн  
ое

Комплексно  
е







- **Учебно-тренировочное:** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

- **Сюжетное:** построено на одном сюжете.

- **Игровое:** построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием.

- **Комплексное:** направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития.

- **Физкультурно-познавательное:** занятие носит комплексный характер, решаются задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.

- **Тематическое:** посвящено, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.



## СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ.

### Фронтальный.

Все дети выполняют одно и то же движение одновременно.

Обеспечивает:

- постоянное взаимодействие воспитателя и детей;
- высокую двигательную активность;
- закрепление двигательных навыков.

Недостатки:

- слабый контроль за качеством выполнения;
- затруднён индивидуальный подход к каждому ребёнку.

### Посменный.

Одна подгруппа детей (3-6 человек) выполняет упражнение, остальные наблюдают.

Обеспечивает:

- высокий контроль за качеством выполнения.

Недостатки:

- Двигательная активность невысокая.

Применяется:

при разучивании и ознакомлении с новыми упражнениями.





### Поточный.

Дети без остановки друг за другом переходят от одного спортивного снаряда к другому, выполняя одно или несколько физических упражнений. Может быть организован в один или два потока по кругу.

Обеспечивает:

- высокую двигательную активность;
- развитие выносливости.

Недостатки:

- Затруднительно наблюдение за детьми и исправление у них ошибок.

Применяется:

на этапе закрепления и совершенствования.





## ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Чтобы подобрать упражнения для каждого занятия, нужно учитывать:

- поставленные задачи,
- состояние их здоровья,
- физическое развитие, подготовленность,
- время года,
- место занятия в режиме дня,
- наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются упражнения (строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры). Дифференцированный подход к отбору упражнений для физкультурного занятия позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.





## ВЫВОД: Основная цель проведения физкультурных занятий

- это накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.
- В каждом возрасте физкультурная деятельность имеет разную направленность. Для детей это радость от свободы движений.
- Поэтому главное условие эффективного воздействия физкультурных занятий на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие ребенка — это доставить детям максимум удовольствия от движений.

