



**ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»**

Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре в условиях реализации ФГОС ДО

Ведущий: **Лариса Ивановна Бережная**, кандидат педагогических наук



**Издательство
«Учитель»**
www.uchitel-izd.ru

Наши мероприятия:

[Профессиональная переподготовка](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме онлайн](#)

[Вебинары в режиме онлайн](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме офлайн](#)

[Вебинары в режиме офлайн](#)

[Международные научно-практические конференции](#)

[Международный конкурс проектных и исследовательских работ обучающихся](#)

Рассматриваемые вопросы

1. Физкультурные занятия.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня:
 - утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна;
 - физкультминутки, физкультпаузы;
 - подвижные игры и физические упражнения в основных видах движений на прогулке, спортивные упражнения, закаливающие мероприятия;
 - активный отдых (физкультурные досуги и праздники дня здоровья);
 - самостоятельная двигательная деятельность;
 - индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
 - кружковые занятия;
 - профилактические и реабилитационные мероприятия.

Задачи физического воспитания

Оздоровительные задачи

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов
4. Развитие физических способностей координационных, скоростных и выносливости

Образовательные задачи

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные задачи

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Физкультурные занятия - являются основной формой физического воспитания дошкольников, обязательны для всех детей, проводятся круглый год

типы физкультурных занятий

- 1 **Учебно- тренировочное занятие** - 50% всех занятий
- 2 **Сюжетное занятие** : построено на одном сюжете («Зоопарк», «Снегурочка», «Космос»)
3. **Игровое занятие**: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов, игровых упражнений.
4. **Тренировочное занятие**: основу составляют спортивные игры и упражнения (баскетбол, хоккей, теннис, гимнастика и т.д.)
5. **Комплексное занятие** : направлено на синтез различных видов деятельности
6. **Физкультурно- познавательные занятия**: занятия носят комплексный характер, например, эколого- физического, нравственно- физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.
7. **Тематическое физкультурное занятие**: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т.д
8. **Контрольное занятие** направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах
9. **Нетрадиционные занятия** (занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, хатха- йога)
10. **Занятия с использованием тренажеров**

Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса

после подготовительной части не менее чем на 20%,

после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 45%,

после обучения основным движениям – не менее чем на 25%,

после подвижной игры – до 70- 80%.

В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Среднее значение ЧСС для разных возрастов

0-1 месяц	–	140 уд/мин.;
1-12 месяц	–	132 уд/мин.;
12-24 месяц	–	124 уд/мин.;
2-4 года	–	115 уд/мин.;
4-6 лет	–	106 уд/мин.;
6-8 лет	–	98 уд/мин.;

Признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	Очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение. Появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая головы и туловища	Очень сильная, выстыпление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительно учащенное и часто через рот	Резкое учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Занятие «Мой веселый, звонкий МЯЧ.....»

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

Задачи:

- 1 - учить прокатывать мяч в ограниченное пространство;
- 2 - закреплять умение подбрасывать и ловить мяч;
- 3 - развивать координацию движений в процессе выполнения подвижных игр с мячом «Воротики», «Подбрось-поймай».
- 4-воспитывать внимание, память в процессе выполнения общеразвивающих упражнений с мячами.

Планируемые результаты:

- 1 – должны уметь катить мяч, стараться катить в ограниченном пространстве.
- 2- уметь подбрасывать и ловить мяч.

Оборудование: мячи по количеству детей (диаметр 20 см), корзина для мячей.

Ход занятия

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Отгадайте загадку: «Ростом мал, да удал, от меня он ускакал». Верно, мячик.

Сегодня мы будем играть с мячами. Посмотрите, какие они красивые, разноцветные, прыгучие!

Возьмите мяч в руки. Определите, какой он на ощупь, какой формы, какого цвета. Что умеет делать мяч? Прыгать, катится, его можно бросать, отбивать. Чем вы можете играть с мячом? (*руками, ногами, головой, то есть, разными частями тела.*) Можно ли катить мяч палкой, кубиком?

В результате дети находят новые упражнения и игры с мячом.

Ходьба по залу на носках, мячи к груди (8-10м) и в вверх (8-10)м .

Ходьба без задания

Бег друг за другом (мяч в правой (в левой) прижат к груди

Ходьба (глубокий вдох на 3 шага – выдох выполнять по команде руководителя) Построение в круг.

Инструктор. Сейчас зарядку сделаем мы с вами С веселыми и яркими мячами. Пусть сильными помогут мячики нам стать.

Прошу исходное положение, **Принять!**

1. «Покажи мяч». И. п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу (удерживать мяч двумя руками, руки выпрямлены полностью, опущены вниз).

1–2 –мяч вперед

3–4 – и. п. (4-6 раз.)

2. «Мячик тянется к солнышку».

И. п. – ноги вместе, мяч внизу.

1–2 –мяч вверх, (подняться на носки, посмотреть на мяч;

3–4 – и. п. (4-6 раз.)

3. «Мячик смотрит по сторонам».

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1–2 – поворот направо, мяч вперед,

3–4 – и. п.;

5–6 –мяч вперед, поворот влево;

7–8 – и. п. (4 -браз.)

4. «Мячики прыгают».

И. п. – стойка ноги вместе, мяч к груди (прижать к телу)

1–4 – прыжки на двух ногах;

5–8 – ходьба на месте. (4-2 раза.)

5. «Мячику жарко» – упражнение на дыхание.

И. п. – стойка ноги вместе, мяч внизу.

1–2 – поднять мяч – вдох;

3–4 – опустить мяч до уровня груди и подуть на мяч (4-2 раз.)

Инструктор. А теперь мячи вас приглашают с ними поиграть – Попрыгать, порезвиться, высоко бросать.

1.Задача Игра «Воротики».

Дети садятся в две шеренги друг напротив друга, расстояннии 2-3 м. друг от друга, и широко разводят ноги (делают «ворота»). Дети катят мяч по очереди, стараясь закатить мяч в «ворота». Катить мяч одной рукой (2-3 раза.)

2 задача Игра «Назови свое имя». Дети стоят в кругу и по очереди бросают мяч, 2 руками снизу, стоящему в центре круга инструктору и называют свое имя. Инструктор бросает мяч обратно ребенку, точно в руки. (2-3 раза.)

2 задача Игра «Подбрось – поймай».

Дети с мячами стоят в кругу, подбрасывают мяч 2 руками снизу и ловят свои мячи. Перед броском мяча, выполнить полуприсед-согнуть ноги, а затем выпрямляя ноги выпрямляя руки выпустить мяч вверх потянуться за мячом, когда мяч опускается встречаем мяч руками и немножко приседаем (4-браз.)

Инструктор. Кто ростом мал, да удал, от меня ускакал? Да, это резвый мячик. Попробуем его догнать.

Подвижная игра «Догони свой мяч».

Дети выстраиваются на одной стороне зала в шеренгу и по сигналу инструктора бросают свои мячи, двумя руками от груди вперед. Затем бегут, стараясь догнать свой мяч. (3-4 раза.) *Дети берут свои мячи и складывают их в корзину.*

Инструктор.

Нам с мячами весело играть,
Нужно ловким быть, чтоб мяч поймать.
Все довольны, наигрались от души,
Будьте веселы, здоровы, малыши!

Построение детей, организованный выход из зала в группу.

Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня

утренняя гимнастика

- комплекс музыкально-ритмических упражнений
- утренняя гимнастика игрового характера
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа
- преодоление полосы препятствий
- утренняя гимнастика с родителями

зарядка после дневного сна

Физкультминутки могут проводиться в форме:

Общеразвивающих упражнений;

Подвижной игры;

Дидактической игры с движением;

Танцевальных движений;

Выполнение движений под стихотворный текст

В виде любого задания или двигательного действия

КРУЖКОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Спортивные секции весьма полезны как для физического, так и для психического становления ребенка.

- секций общей физической подготовки с игровой направленностью,
- секции художественной гимнастики,
- акробатики,
- аэробики,
- плавания,
- танцевальный кружок и тд.

Подвижные игры и упражнения в основных видах движений на прогулке

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Содержание работы по физической культуре

Физкультурные занятия

Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня:

- утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки, физкультпаузы;
- подвижные игры и физические упражнения в основных видах движений на прогулке, спортивные упражнения, закаливающие мероприятия;
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники дня здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
- кружковые занятия;
- профилактические и реабилитационные мероприятия.

КОНТАКТЫ

Наш адрес:

400079 г. Волгоград

Ул. Кирова, д. 143

Издательство «Учитель»

Наш сайт:

www.uchitel-izd.ru

Наши электронные адреса:

webinar@uchitel-izd.ru

met@uchitel-izd.ru

Благодарим за участие в вебинаре



Издательство «Учитель»
www.uchitel-izd.ru

Вопросы, связанные с вебинарами
можно задать по адресу:
webinar@uchitel-izd.ru