

**МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛЕГОПОЛИС»**

**г. ПЕРМИ**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕТСКОМ  
САДУ**



Методист: Коротаева И.В.





# ТИПЫ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- ▣ *Контрольно-проверочного типа*
- ▣ *Игрового типа*
- ▣ *Сюжетно-игрового типа.*
- ▣ *Тренировочного типа.*
- ▣ *НОД по физической культуре на спортивных комплексах и тренажёрах.*
- ▣ *Самостоятельного типа.*
- ▣ *Ритмическая гимнастика.*
- ▣ *Прогулки-походы.*
- ▣ *«Туризм».*
- ▣ *Тематического типа.*
- ▣ *Комплексного типа.*
- ▣ *Традиционного типа.*



## СТРУКТУРА ТРАДИЦИОННОГО ТИПА НОД по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Во всех группах (начиная с первой младшей) НОД состоит из 3 частей:

**ВВОДНОЙ** (18 %  
общего времени НОД) ;

**ОСНОВНОЙ** (67 % общего времени НОД);

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ** (15 % общего времени НОД) .



# ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В первой (вводной) части НОД ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, задать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.

В содержание вводной части входят:

- ходьба,
- бег,
- подскоки,
- перестроения,
- повороты;
- упражнения на осанку и упражнения укрепляющие стопу;
- танцевальные шаги.

Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.



# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- ▣ **Во второй (основной)** части НОД 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 НОД 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 ног и туловища, 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 НОД входит **подвижная игра**, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.



# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- **В третьей (заключительной) части НОД** 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.

Заканчивается НОД организованным уходом детей из зала.



# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Во всех возрастных группах ГБДОУ проводится по три НОД по физической культуре в неделю: два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.
- в младших группах – 15-20 мин.,
- в средних группах– 20-25 мин.,
- в старших группах– 30-35 мин.



## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- **В младших группах** воспитатель должен направлять свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки;
- правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.
- **В среднем дошкольном возрасте** основные усилия педагогов должны быть направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.
- **В старших группах у детей** следует развивать высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку. Создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.



# НОД по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ВОЗДУХЕ

## 1. Вводная часть:

- корректирующая ходьба; -различные виды ходьбы;
- построения и перестроения; -повороты;
- различные виды бега; -упражнения в равновесии.

## 2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения; -упражнения-имитации;
- упражнение- «азбука»; -элементы йоги.

Основные виды движений:

- метание; -лазание; - прыжки; -равновесие; - подвижная игра.

## 3. Заключительная часть:

- различные виды ходьбы; -упражнения на восстановление дыхания;
- малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); - телесно-тренировочные упражнения; -дыхательные упражнения с элементами йоги; -хоровод.



# СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

- 1. Фронтальный.
- 2. Групповой.
- 3. Индивидуальный.



- При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.
- При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.
- При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.
- По мере освоения техники - ОВД выполняются **поток**ом. Особую разновидность поточного способа представляет **круговое («станционное») выполнение** упражнений.
- На одной НОД по физической культуре можно чередовать способы организации детей.



# МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- **Наглядные:**
- Наглядно-зрительный прием, который заключается в правильной, четкой демонстрации образца движения или его отдельных элементов.
- В качестве наглядного пособия могут быть использованы голограммы сложных движений (метание, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с разбега).
- Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность (дотянуться до колокольчика, который педагог держит выше вытянутых рук ребенка и др.).
- Предметы дают возможность ребенку прочувствовать и осознать сделанную им ошибку, возникновению самоконтролю при выполнении движений, развитию сенсорных способностей ребенка.



## Словесный:

- Включает такие приемы, как **одновременное описание и объяснение** детям нового задания с опорой на имеющейся у них жизненный опыт и представления или проведения небольшой беседы.
- Важны **пояснения** (в бросках мяча, если он большой, то ноги ставятся врозь перед броском, если мяч маленький, то одна нога — вперед, другая — назад и т.д.) и указания.
- **Не допускать использования так называемого «обезьяньего»** метода, когда на всех этапах обучения упражнение показывается педагогом, а дети механически повторяют его.
- В старшем возрасте это недопустимо. Следует добивать того, чтобы простые упражнения дети выполняли не только по показу, но и по слуху. Сначала дети выполняют упражнения по словесной инструкции медленно, что способствует усвоению терминологии, ориентироваться в словесных заданиях и четко переводить их в движения.



## □ **Практические:**

- Необходимо детям закладывать сразу правильную информацию и постоянно контролировать правильность выполнения и экономичность движения.
- Необходимо задействовать как можно больше анализаторов и при этом использовать приспособления для уменьшения количества неверно выполненных движений, искажающих технику упражнения.



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ*

