

# Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении

# План:

1. Физкультурное занятие - ведущая форма организации физического воспитания в детском саду.
2. Содержание физкультурного занятия.
3. Задачи и содержание вводной, основной и заключительной части занятия.
4. Размещение и перемещение детей при выполнении заданий: фронтальная, групповая, индивидуальная форма организации детей.

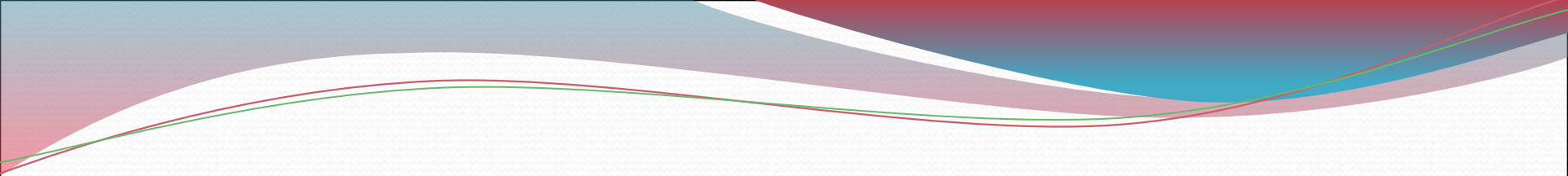
1.

Физкультурные занятия —  
**основная форма** организованного  
систематического обучения  
физическим упражнениям.

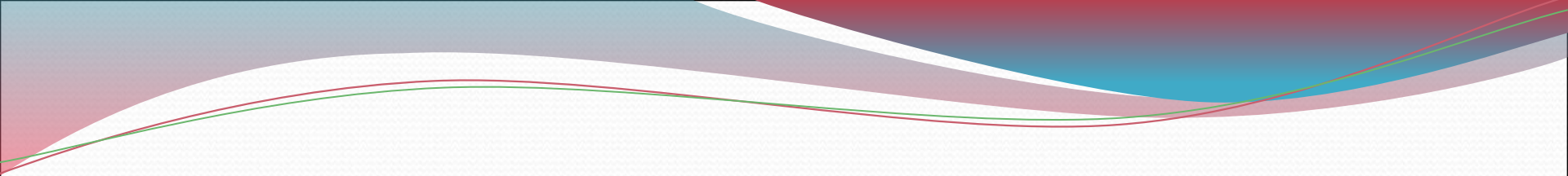
Эта форма работы - ведущая для формирования правильных двигательных умений и навыков.

Она создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить *сознательное усвоение материала*, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием.



Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня.



Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности.

Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений, а также развивают у детей оценочные суждения.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий.

Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка.



## 2.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия.

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- разучивание строевых упражнений;
- освоение разных способов ходьбы и бега;
- закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);

- использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- развитие динамической ориентировки в пространстве;
- вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью  
общеразвивающих упражнений  
решаются уже другие задачи:  
педагог должен обеспечить формирование  
правильной осанки;

содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;

применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние.

Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

3.

## Подготовительная часть.

Задачи: создать у детей интерес к занятию, организовать детей к выполнению различных видов физических упражнений, создать бодрое настроение, озвучить детям задачу занятия (задачи озвучивают со средней группы), обеспечить общую и специальную подготовку детей к выполнению физических упражнений.

Содержание:

Построение в колонну во всех группах.

Равнение: детям средней и старшей групп озвучивается задача.

Обычная ходьба в чередовании с другими видами ходьбы.

Ходьба в разных построениях, направлениях, ходьба гимнастическим шагом.

Объясняется *и.п.* для рук.



В эту часть можно включать и повороты.

Игровые задания: «День и ночь»,  
«Камешек», «Мышка».

Можно включать упражнения на развитие  
внимания.

Медленный свободный бег:

1-ая младшая группа – 30-40с.;

2-ая младшая – 40-50с.;

Средняя – 1-1,5 мин.

Старшая группа – 1,5-2 минуты.

Раздача предметов после бега, если они  
нужны.

Перестроения.

Комплекс ОРУ:

1-ая младшая группа – 4-5 упражнений, 4-5  
повторений;

2-ая младшая – 6, 4-6 повторений;

Средняя – 6-7, 4-6 повторений;

Старшая – 6-8, 5-8 повторений.

1. ОРУ должны соответствовать возможностям детей разных возрастных групп.
2. Воздействовать на различные группы мышц.
3. Упражнения должны быть разными на ступени знакомства.
4. Упражнения на формирование правильной осанки и на профилактику ее нарушений.
5. На развитие физических качеств.
6. На развитие возможностей психики.
7. Упражнения в комплексе должны идти в определенной последовательности.

## Основная часть.

Задачи: формировать новые двигательные умения и навыки; закреплять и усовершенствовать знакомые движения, развивать физические качества.

### *Основные движения.*

Из 6 видов основных движений используют метание, лазание, прыжки, равновесие.

Если занятие предусматривает знакомство с новыми материалами, то объем новых движений –  $1/3$ , а знакомых –  $2/3$ .

Младший дошкольный возраст – 2-3 основных движений (1-2 как упражнения, 1-2 включают в содержание подвижной игры).

Средний, старший дошкольный возраст – 3-4 (2-3 как упражнение, 1-2 в подвижную игру).

Если занятие под музыку – танцевальные элементы, фрагменты танцев.

Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

Можно включать подвижные игры (обычно включают 1 подвижную игру большой подвижности).

Подвижная игра должна соответствовать следующим требованиям:

1. Хорошая знакомая детям.
2. В содержание игры не должны входить те движения, которые разучивались на данном занятии.
3. Игра должна соответствовать возрасту детей, поре года.

## Заключительная часть.

Задача: снизить физическую нагрузку, обеспечить переход к спокойным видам деятельности; подвести итог занятия; обеспечить восстановление трудоспособности детского организма.



Содержание:

Спокойная ходьба; упражнения на восстановление дыхания; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения на расслабление; игры малой подвижности («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.); подведение итога занятия.

## 4.

Выбор способа организации детей зависит:

- от возраста;
- уровня физической подготовленности дошкольников;
- от степени организованности и дисциплинированности детей;
- от материальной обеспеченности оборудованием и снарядами;
- от размеров спортивного зала и площадки;
- от задач обучения (новый материал, или знакомый);
- от типа физкультурного занятия.

## *Фронтальный способ.*

Все дети группы одновременно выполняют одно и то же основное движение.

Педагог должен продумать, как разместить детей, чтобы они не мешали один другому.

Фронтально дети могут выполнять и разные виды движений (обычно с одним снарядом).

Включают во всех возрастных группах, когда дети хорошо освоили материал.

При разучивании новых движений этот способ не используется.

Положительный момент- *двигательная активность детей высокая.*

Дети имеют возможность за короткое время много раз выполнить задание.

Физическая нагрузка будет зависеть от характера движения.

Отрицательный момент- *педагог видит не всех детей.*

## **Индивидуальный способ.**

Дети один за другим по очереди выполняют то или иное движение.

Используется очень редко, чаще всего в сочетании с другими.

Когда движение разучивается, когда выполнение движения требует страховки или помощи педагога.

Положительное – педагог может контролировать качество выполнения движения, страховать детей, исправлять ошибки, помогать.

Часто используется на занятиях контрольно-учетного характера.

Отрицательное – низкая двигательная активность, слабая физическая нагрузка.

4.

## Поточный способ.

1. 2-3 потоками.
  2. Круговой поточный.
  3. Когда оборудование размещено поперек зала, и дети двигается змейкой.
- 1 способ используют в разных возрастных группах, когда материал повторяется, закрепляется.

При этом способе организации дети разбиваются на 2-3 подгруппы и по сигналу педагога начинают двигаться 2-3 потоками.

После окончания задания каждый ребенок возвращается в определенном направлении к снаряду.

Дети должны сами знать, когда нужно начинать упражнение на снаряде.

На 1 гимнастическом снаряде не должно быть больше 3 детей.



Круговой поточный способ используется со средней группы;

Когда дети двигаются змейкой – со старшей группы.

Положительное – большая двигательная активность.

## **Групповой способ.**

Используется с середины года 2-ой младшей группы.

Дети разбиваются на 2-3 подгруппы, в каждой подгруппе – 6-8 человек.

Используется при разучивании движений, при закреплении.

Можно выбрать в каждой группе капитана.

При таком способе педагог может сначала всем детям объяснять двигательные задания, показывает.

По сигналу дети меняются местами. Дети столько раз меняются снарядами, сколько видов движений выполняется.

Особенное внимание уделяется той подгруппе, которая разучивает новое движение, или где требуется страховка.

## **Посменный способ.**

Все дети группы делятся на подгруппы (6-8 подгрупп по 2-3 человека).

К концу дошкольного возраста количество подгрупп уменьшается, а количество детей должно увеличиться.

Дети становятся в 2 шеренги.

## **Круговая тренировка.**

Используется в старшей группе, когда хорошо усвоены движения с целью их усовершенствовать и развития различных физических качеств.

Каждая подгруппа работает 2-3 минуты.