

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

**Презентацию подготовила
воспитатель I категории
МБДОУ Д/С №95
Бурлакова Е.Н.**

Задачи физического воспитания

Оздоровительные задачи

- ❑ Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем).
- ❑ Всестороннее совершенствование функций организма.
- ❑ Повышение работоспособности и закаливание организма.

Образовательные задачи

- ❑ Формирование двигательных умений и навыков.
- ❑ Развитие физических качеств.
- ❑ Овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности.

Воспитательные задачи

- ❑ Формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
- ❑ Всестороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Структура занятия

Вводная часть

Основная часть

Заключительная часть

Ходьба и бег с различными заданиями, построения и перестроения, Ходьба с целью профилактики плоскостопия и т.д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера (ОРУ) с различными предметами и без них;
Основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижная игра.

Ходьба интенсивного темпа с постепенным замедлением либо игра малой подвижности (возможно хороводного типа)

Продолжительность структурных частей занятия в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Продолжительность всего занятия
Младший возраст	2-4 мин	8-12 мин	2-3 мин	15 мин
Средний возраст	3-5 мин	12-15 мин	3-4 мин	20 мин
Старший возраст	4-6 мин	15-20 мин	3-4 мин	25-30 мин

Вводная часть

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, вызвать 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. 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.



Команды

Команда — краткое, четкое указание, сигнал к выполнению или прекращению действия.

Цель команды — обеспечить одновременное начало и окончание, темп выполнения движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В первой части команды указывается, что и как надо делать; она произносится медленно. Во второй части команды говорится о начале действия; она произносится быстро, отрывисто. Например: «Нале-во!», «Начи-най!»

Команды вводятся постепенно, начиная со средней группы, при этом воспитатель должен стоять в положении «Смирно».

Выполнение команд — не самоцель, а средство организации. Поэтому следует применять самые доступные детям команды: «В колонну (шеренгу) — становись!», «На месте шагом — марш» и др.

Эффективным средством корректировки строя являются распоряжения: «Подравняйтесь!», «Проверьте расстояние на глаз, руки не поднимайте!».

Основная часть: общеразвивающие упражнения.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки.

Первыми выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, **вторыми**- для мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу, **третьими**- упражнения для мышц спины и гибкости позвоночника, затем прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

ОРУ выполняются детьми с предметами- флажками, палками, обручами, лентами, шнуром. В течении одной недели каждого месяца проводятся ОРУ без предметов.



Исходные положения при выполнении ОРУ

Исходные положения предполагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лёжа на спине и на животе.

Важен последовательный переход из одного положения к другому.

Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положение лёжа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем в положение лёжа.

Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении ОРУ стоя, как правило используются две позиции- стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч.



Основная часть: основные движения.

После ОРУ следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие, ранее разученные упражнения, повторяются или закрепляются.

Во второй младшей группе планируется два вида основных движений на одном занятии;
в средней группе – два-три основных вида движений;

в старших группах три- четыре основных вида движений.



Способы организации детей при выполнении основных движений.

Фронтальный.



Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или разные движения одновременно под руководством воспитателя.

Индивидуальный



Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.

Групповой



Воспитатель распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.

Поточный



Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно, поточно. Для осуществления большей повторяемости упражнения могут быть организованы в 2-3 потока.

Посменный



Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.

Особое внимание !

1. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие, ранее разученные упражнения, повторяются или закрепляются.

2. Нецелесообразно включать в основную часть несколько упражнений, требующих поочередного выполнения,- это снижает физическую нагрузку и интерес детей к занятию.

3. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно.

Основная часть: Игра.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

Основные виды движений можно выполнять не только в упражнениях, но и включать их в игру (если движение изучено детьми и идёт его закрепление).

То есть, в младших группах даются 2-3 ОВД (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 ОВД (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре).

Заключительная часть

Заключительная часть включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, с целью снижения общей возбуждённости и приведению пульса к норме. Ходьба в некоторых случаях может быть заменена игрой малой подвижности («Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится», возможны игры хороводного типа).

В заключительной части подводятся итоги проведённого занятия и дети переходят к другой деятельности.

Литература:

1. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» «Мозаика- Синтез» Москва 2014г.