

Рекомендации к проведению НОД по физическому развитию

в детском саду

*Подготовила:
старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 95»
О.В. Еременко*

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Даются строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну (по одному, по 2, по 3, по 4)
- повороты
- различные виды ходьбы (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями)
- бег в среднем темпе (в колонне по одному, врассыпную)
- прыжки (на двух и одной ноге, на месте и с продвижением)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Для общей подготовки подбираются общеразвивающие упражнения на все основные группы мышц с постепенным нарастанием нагрузки: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. 1-2 упражнения разучиваются с детьми, остальные закрепляются. Дозировка каждого упражнения зависит от возраста детей и от характера упражнений. Обязательно включать прыжки, бег, чередовать ходьбу и бег.

Чтобы усилить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется придерживаться следующей дозировки:

- 1 младшая группа – 4-5 упражнений (повторение 4-5 раз)
- 2-я младшая группа – 6 упражнений (повторение 4-6 раз)
- средняя группа – 6-7 упражнений (повторение 4-6 раз)

старшая группа – 6-8 упражнений (повторение 5-8 раз)
подготовительная группа – 8-10 упражнений (повторение 6-8 раз)
Для формирования и закрепления навыков в беге, лазанье, метании, прыжках, а также для развития физических качеств проводится обучение основным движениям.

Количество основных движений:

- 1 младшая группа – 1-2 основных движения
- 2-я младшая и средняя группы – 2-3 основных движения (1-2 в виде упражнений, 1-2 в подвижной игре)
- старшая и подготовительная группы – 3-4 основных движения (2-3 в виде упражнения, 1-2 в подвижной игре)

Большое значение имеют способы организации детей при выполнении основных движений, среди которых различают:

1. индивидуальный
2. групповой
3. поточный
4. сменный
5. фронтальный

В основную часть включается подвижная игра большой подвижности (знакомая детям, с разнообразными движениями)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Включаются различные виды ходьбы, бег, элементы спокойного танца, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, игры малоподвижного характера.

Все упражнения выполняются в среднем темпе.

В конце занятия подвести итог, отметить, кто из детей старался выполнить упражнения правильно, кто и почему достиг успеха в игре.