



*ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ*

## К ФОРМАМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ ОТНОСЯТСЯ:

- Физкультурные занятия
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
  - а) утренняя гимнастика;
  - б) физкультминутки;
  - в) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
  - г) физкультурные паузы.



# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям
- задача занятий обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.



## *СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ.*

- **Содержание занятий** составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.
- **Трехчастная структура** предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.



## *ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СОСТОЯТ ИЗ ТРЕХ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ЧАСТЕЙ:*

- вводной  
(подготовительной),
  - основной
  - заключительной.
- Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные.



## *ЗАДАЧИ ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ*

- заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.
- С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.
- К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.
- Заканчивается эта часть занятий ОРУ.



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВВОДНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ

- в младших группах 3-4 мин.,
- в средней - 4-6 мин.,
- в старшей - 5-10 мин.



## ЗАДАЧИ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

- обучение и совершенствование двигательных навыков, развития физических качеств
- Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).



## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

- в младших группах - 8-12 мин.,
- в средней - 12-15 мин.,
- в старших - 15-20 мин.



## ЗАДАЧИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ

- *Заключительная часть* занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме
- Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключая статические положения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.



## Продолжительность заключительной части

- занятия в младших группах - от 2 до 3 мин.,
- в средней и в старшей - от 3 до 4 мин.



# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

- **Утренняя гимнастика**
- Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.
- Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младшей группе до 10-12 - в старшей.



## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей - занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.
- Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Продолжительность физкультминуток 2-3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия - 12-16-я минуты).



# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ В СОЧЕТАНИИ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

- ▣ **Общие** закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.
- ▣ **К специальным** закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.



# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ В СОЧЕТАНИИ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

- ▣ *Воздушные ванны в движениях* обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.
- ▣ *Обливание* по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную работу, вызывает бодрость.
- ▣ *Обтирание* связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).



## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

- форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.
- Главное *назначение* физкультурных пауз — активный отдых!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

