

**Методика проведения  
физической культуры  
с детьми дошкольного возраста в  
детском саду**

# 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
- Прогулка- походы
- Тематического типа
- Комплексного типа
- Традиционного типа

## Структура традиционного типа НОД по физической культуре.

Во всех группах начиная с первой младшей, НОД состоит из трёх частей:

**ВВОДНОЙ**- 18% общего времени НОД;

**ОСНОВНОЙ**- 67% общего времени НОД;

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ**- 15% общего времени НОД.

# ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В первой части НОД ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, а также подготовить организм ребёнка 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 ребёнка.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочерёдного 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, спокойная ходьба. Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

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

В основу 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 ребёнка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся:

- спокойная ходьба,
- дыхательные упражнения,
- малоподвижные игры,
- хороводы.

Заканчивается НОД организованным уходом детей из зала.

# Возрастные особенности

**В младших группах** воспитатель должен направлять свои усилия на то, что бы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, 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:

- Корригирующая 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- имитация
- Элементы йоги

Основные виды движений: метание, лазание, прыжки, равновесие, подвижные игры.

## 3. Заключительная часть:

Различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания, малоподвижные игры, игры на развитие творческого воображения , дыхательные упражнения.



# 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 группа получает отдельное задание. После того как дети выполняют задания несколько раз, подгруппы меняются местами.

- При индивидуальном способе каждый ребёнок делает упражнения по очереди, а воспитатель проверяет качества выполнения и дает соответствующие указания.

# Методы обучения

## Наглядные:

Наглядно- зрительный приём, 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 путём включения физкультурных пособий в двигательную деятельность ( подтянуться до колокольчика, который педагог держит выше вытянутых рук ребёнка)

Предметы дают возможность ребёнку почувствовать и осознать сделанную им ошибку , возникновению самоконтролю при выполнении движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

# Словесный:

Включает такие приёмы, 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-вперёд, 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 добавить того, что бы 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**