

**Методика проведения ООД
по ОО «Физическая культура»
с детьми 2- и 3 лет –
традиции и инновации.**



**Инструктор по ФК
В.Н.Куфтырева**



Структура занятия по физической культуре

I. Вводная часть

(2 год жизни – 1 мин., 3 год жизни – 1,5-2мин.)

II. Основная часть

- 1) Общеразвивающие упражнения
- 2) Основные движения (2-3 движения)
- 3) Подвижная игра

(2 год жизни – 7-8 мин., 3 год жизни – 10-12 мин.)

III. Заключительная часть

(2 год жизни – 1 мин., 3 год жизни – 1-2 мин.)

Вводная часть занятия

Задачи:

- ❖ организовать детей;
- ❖ активировать внимание;
- ❖ создать бодрое настроение;
- ❖ мотивировать на деятельность;



Основная часть занятия

Задачи:

- ❖ формировать двигательные навыки и умения;
- ❖ развивать физические качества;



Общеразвивающие упражнения

- ❖ количество упражнений- 4-5;
- ❖ количество повторений - 4-5 раз;
- ❖ с предметами, без предметов;
- ❖ из положения : стоя, сидя, лежа на спине и животе;



Подвижные игры

С ходьбой и бегом

С ползанием

С подпрыгиванием

С бросанием и ловлей мяча

На ориентировку в пространстве

С разнообразным движением и пением

Заключительная часть занятия

Задачи:

- ❖ **снизить физическую нагрузку;**
- ❖ **привести организм ребенка в относительно спокойное состояние;**
- ❖ **подвести итоги занятия;**



Виды физкультурных занятий

- ✓ **Игровое** – состоит из подвижных игр с соответствующими движениями.
- ✓ **Сюжетное** - двигательный рассказ.
- ✓ **Смешанное** - состоит из гимнастических упражнений.



Ходьба

2 год жизни

3 год жизни

Ходьба стайкой в прямом направлении за воспитателем

Ходьба парами

Ходьба с изменением темпа

Ходьба по кругу, взявшись за руки

Ходьба по ориентиру (по периметру ковра, до веревочки)

Ходьба с изменением направления

Ходьба с переходом через препятствие

Бег

2 год жизни



Ускоренная ходьба,
бега - нет

3 год жизни



Друг за другом



В прямом направлении

В разных направлениях

За воспитателем)

В колонне по одному

Продолжительность 30-40 секнд

Ползание и лазание

2 год жизни



Расстояние 2 метра -
свободно

3 год жизни



Расстояние 3- 4 метра

В разных направлениях

За воспитателем)

В колонне по одному

Продолжительность 30-40 секнд

Бросание и катание

2 год жизни



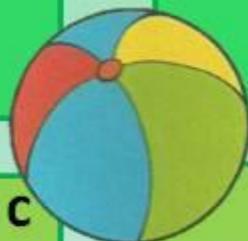
Катание в паре с воспитателем

Катание со ската

Катание одной рукой и двумя

Бросание малых мячей или набивных песком пр. и л. рукой на дальность

Перебрасывание через веревочку или через скамью



3 год жизни



Усложнение.
Катание мячей друг другу – расстояние 50 см – 1 метр
Прокатывание под дугу

Бросание:

- Вперед снизу;
- От груди;
- Из-за головы;
- Через шнур или сетку
- В горизонт. цель (1 м)

Ловля мяча (инд. работа)

Прыжки

2 год жизни

3 год жизни

Спрыгивание – опасно.
Только на мат, только индивидуально.

Поскоки

Прыжки на 2-х ногах на месте,
слегка продвигаясь вперед

Прыжки через шнур , линию,
через две параллельные линии
(10-30 см)

Прыжки вверх с касанием
предмета.



Методика занятий

Показ и объяснение
всей группе



Воспитатель выполняет
упражнения вместе с
детьми

Методы организации



- Поточный (поочередное)
- Фронтальный (групповое)



Использование игровых приемов

Учет психофизиологических возможностей детей

Правильное чередование движений и отдыха

Постепенное усложнение и необходимость повторения

Моторная плотность

**Время, которое
используется для
непосредственного
выполнения
движений детьми
на занятии.**

Общая плотность

**Время, отведенное
для выполнения
движений,
перестроений,
показа и
объяснений
воспитателя.**

**Движение –
важное средство воспитания.
Двигаясь, ребенок познает
окружающий мир, учится
любить его и целенаправленно
действовать в нем.**

