

**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

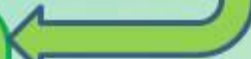


Ускоренная ходьба,  
бега - нет

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)

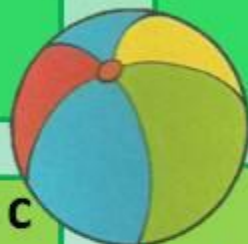
В колонне по одному

Продолжительность 30-40 секнд



# Бросание и катание

2 год жизни



3 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 скамью

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.**

