

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ /ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ /



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 361
КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. ЕКАТЕРИНБУРГА**

1. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ – ФОРМА ОРГАНИЗОВАННОГО, СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ



ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

- Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим (система занятий)
- Обеспечение оптимальной двигательной деятельности детей
- Соответствие занятия возрасту, уровню подготовленности детей
- Использование физкультурно-оздоровительного инвентаря и оборудования
- Музыкальное сопровождение занятия (при возможности)



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия–зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно–игровые занятия и т.д.



КОЛИЧЕСТВО ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ



В теплое время года при благоприятных погодных условиях максимальное число занятий рекомендуется проводить на открытом воздухе.

- 1-ая младшая группа (2-3 года) – **2 раза (по 8 - 10 минут)**
- 2-ая младшая группа (3-4 года) – **3 раза (по 15 минут)**
 - средняя группа (4-5 лет) – **3 раза (по 20 минут)**
 - старшая группа (5-6 лет) – **3 раза (по 25 минут)**
- подготовительная группа (6-7 лет) – **3 раза (по 30 минут)**

2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА –

СОВОКУПНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДИМЫХ ПОСЛЕ УТРЕННЕГО ПРОБУЖДЕНИЯ, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩИХ ПООЧЕРЕДНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ НОВЫХ ГРУПП МЫШЦ, ОТДЫХ ТОЛЬКО ЧТО РАБОТАВШИХ МЫШЦ, ЧЕРЕДОВАНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ С ИХ РАССЛАБЛЕНИЕМ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ



ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Углубляет дыхание
- Усиливает кровообращение
- Содействует обмену веществ
- Поднимает эмоциональный тонус
- Формирует внимание, целеустремленность
- Вызывает радостные ощущения и эмоции
- Улучшает жизнедеятельность организма
- Дает оздоровительный эффект
- Вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние



3. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА –

НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ, СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ, ТРЕБУЮЩИХ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ. СПОСОБСТВУЮЩИЕ УВЕЛИЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ



4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ – ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



- Повышает интерес к занятиям физической культурой
- Благоприятно влияет на организм ребенка
- Закрепляет двигательные умения и навыки
- Воспитывает чувства коллективизма, дружбы
- Формирует выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность



Виды физкультурного досуга

Вариант	Группа
1. Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях	Во всех возрастных группах
2. Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях	Со средней группы
3. «Веселые старты» – строится на играх-эстафетах	В старшей и подготовительной группах
4. Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, городки	В старшей и подготовительной группах
5. Музыкально-спортивный	В старшей и подготовительной группах





Физкультурный досуг организуется **1-2 раза** в месяц и проводится во всех возрастных группах с продолжительностью:

20 минут – в младшей и средней группах;

25 минут – в старшей группе;

30-35 минут - в подготовительной группе

4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК – форма

активного отдыха детей ,способствующая формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, демонстрации достижений и пропаганде физической культуры

В содержании праздника присутствуют:

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Народные игры
- Игры с пением
- Эстафеты
- Танцы
- Атракционы
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения с элементами акробатики
- Музыкально-ритмические движения
- Игровые приемы, упражнения, загадки





Физкультурный праздник организуется **2 - 3 раза** в год и проводится
начиная со средней группы
Продолжительность праздника -
60-80 минут