

Организация НОД по физическому развитию дошкольников

Структурирование НОД по физическому развитию служит качественному освоению детьми следующего программного материала:

В первой младшей группе (третий год жизни)

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):
 - исходные положения (стоя, сидя, лежа);
 - приседания;
 - простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
 - ходьба и бег в разных направлениях;
 - упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см);
 - бег в медленном и быстром темпе;
 - подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета;
 - катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
 - ползание на четвереньках.
4. Подвижные игры:
 - не сложные правила.

Во второй младшей группе (четвертый год жизни)

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - с предметами и без предметов;
 - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
 - разные виды ходьбы с заданиями;
 - бег со сменой темпа и направления;
 - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
 - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
 - лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
 - катание на трехколесном велосипеде;
 - ступающий шаг и повороты на месте на лыжах;
 - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

В средней группе (5-ый год жизни)

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:

- в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
- в метании – исходное положение, замах;
- в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одновременным способом.

4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

- на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору.

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

В старшей группе (шестой год жизни)

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 колонны.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами;
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос маховой ноги вперед в скоростном беге;
- равномерный бег в среднем и медленном темпе;
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой;
- способы метания в цель и даль;
- лазание одноименным и разноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход.

В подготовительной к школе группе (7-ой год жизни)

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах.

3. Основные движения:

- в беге – работу рук;
- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля над своими действиями;

- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке.

Учитывая временные рамки организации НОД по физическому развитию в ДОУ, необходимо подобрать программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной. Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физическому развитию.

Часть занятия	% - время при 30 мин. занятии	% - время при 20 мин. занятии
Вводная часть занятия	20% - 6мин.	20% - 4 мин.
Основная часть занятия	66% - 20мин.	66% -13 мин.
Заключительная часть занятия	14% - 4мин.	14% - 3 мин.

Согласно методическим рекомендациям Т.И. Осокиной, в аналогичных рамках представлена структура НОД по физическому развитию в ДОУ по возрастным группам.

Структура НОД по физическому развитию

	Часть урока	Группа			Содержание
		младшая	средняя	старшая	
		время	время	время	
1	Вводная часть	2 – 4 мин.	3 –5мин.	4 –6мин.	-Построение, ходьба, -Легкий бег, -Упр. для формирования стопы, -Упр. на внимание, -Танцевальные шаги, -Организующая игра, -Перестроение для ОРУ.
2	Основная часть	10 -15 мин.	15 -20 мин.	20 -25 мин.	- ОРУ, - Ходьба, -Бег, -Прыжки, -Бросание и ловля, -Метание, -Лазание и перелезание, - Равновесие, -Упр. на осанку, -Подвижная игра большой подвижности, - Танцы и пляски.
3	Заключительная часть	2 -3 мин.	2- 4мин.	2 - 4мин.	-Спокойная ходьба, -Малоподвижная игра, -Хоровод, -Дыхательные упр., -Анализ занятия.

Особенности организации частей занятия.

В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 15-20 мин, в средней - 20-25 мин, в старшей - 25-30 мин.

Типы физкультурных занятий

Типы характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия - походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия *смешанного типа или учебно-тренировочное* (когда на одном занятии происходит разучивание упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются *игровой* (из серии подвижных игр) и *сюжетный типы занятий* (по сюжету сказки или рассказа).

Занятие может также быть *тематическим*, т.е. посвящено конкретному виду спортивных игр или спортивных упражнений. *Комплексное* занятие включает дополнительные задачи из других разделов программы, решаемые посредством движений.

Подбор физических упражнений на НОД

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, должен основываться на трех основных принципах. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора - анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее

упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора - физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие - относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи - упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения», дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

Распределив программный материал согласно предложенной структуры, педагог стремится рационально разместить спортивное оборудование. Во время проведения НОД стараться использовать такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

Обязательными требованиями к ведению НОД по физической культуре являются:

- страховка места выполнения упражнений, согласно требованиям техники безопасности;
- не допустимость переутомления детей;

- правильный выбор места педагога при выполнении детьми заданий;
- недопустимость объяснения программного материала при недостаточном внимании детей;
- недопустимость работы ребенка в спортивном зале без спортивной формы и обуви;
- обеспечение достаточного освещения спортивного зала;
- соблюдение режима проветривания спортивного зала. При таком подходе к работе в деятельности детей будет прослеживаться: активность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, сопереживание, эмоциональность, проявление волевых усилий, самооценка.

НОД будет соответствовать требованиям ФГОС и возрасту детей. А для ребят физическая культура станет любимым занятием.

Изменения в СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах

	Возраст детей			
	от 1 г. до 1 г. 6 м.	от 1 г. 7 г. до 2 лет	от 2 лет 1 м. до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	2-4	4-6	8-12	Вся группа
Длительность занятия	6-8	8-10	10-15	15

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Использованная литература:

1. Л.Д. Глазырина «Физическая культура - дошкольникам. Программа и программные требования». М. «Владос» 2004.
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» М. «Просвещение» 1988.
3. СанПиН 2.4.1.3049-13