Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида

«Ягодка» МБДОУ "Детский сад "Планета детства" комбинированного вида»

**Консультация для педагогов**

« Организация и методика проведения физкультурных занятий. Общая и моторная плотность на занятиях в разных возрастных группах»

Подготовила : Кувакина Т.Н.

Чамзинка 2022г.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания ребенка. Основной формой в детском саду являются физкультурные занятия. Основная задача физкультурных занятий формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества удовлетворять естественную потребность в движении.

Ι**. Физкультурные занятия.**

Занятие по физкультуре проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью в старшей 25 минут , в подготовительной -30 минут. Одно из них организуется на открытом воздухе.

**Структура занятий.**

**Ι часть. Вводная**

Длительность в старшей группе 4-5 мин.

в подготовительной группе -5-6минут.

В вводной части ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега. 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.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей.

**Вводная часть** ( в подготовительной группе продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

**ΙΙ часть. Основная** –18-20мин.старшаягруппа; 20-25 подготовительная группа

1. Планируются ОРУ (общеразвивающие упражнения ).

В старшей группе - 6-7; ОВД- 5 минут; игра 5 минут.

Подготовительная группа- 6-7 минут; ОВД- 5 МИНУТ; игра 4 минуты.

Упражнений от 5до 6-, выполняется каждое упражнение из различных исходных положении, с различными предметами и без предметов. В основной части реализуются главные образовательные задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного 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, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

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

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводится спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

**2. Основные движения**. Планируется 2-3 основных движения .Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

3. **Подвижные игры**. Игры подбираются в зависимости от того, какими были основные движения. Например , если дети учились отбивать мяч и лазали по гимнастической лестнице, то проводится игра, в которой присутствуют элементы бега. И.т.д. При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен. После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**ΙΙΙ часть. Заключительная – 2-3 мин.**

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность

С детьми проводится игра малой подвижности или спокойная ходьба по залу или упражнения на дыхания в спокойном положении. А также воспитатель подводит итоги, отмечает старательных детей.

**Способы организаций детей при обучении основным движениям**.

1**) Индивидуальный способ** применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Но используя этот способ снижается моторная плотность занятия , так как остальные дети лишь наблюдают.

2)**Групповой способ** . Дети делятся на 2-3 группы. Каждая группа выполняет отдельное задание. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.Этот способ используется при закреплении.

3 **)Фронтальный способ** . Организуются все дети для выполнения одного и того же упражнения. При одновременном выполнении упражнений увеличивается физическая нагрузка. Педагог держит в поле зрения всех детей.

4**) Поточный способ** используется для закрепления пройденного материала. Дети выполняют упражнения потоком друг за другом и выполняют сразу несколько заданий. Например :сначала идут по гимнастической скамейке, затем подлезают под дугу, встают, подпрыгивают и дотягиваются предмета, потом бросают мяч в корзину. Этот способ позволяет увеличить моторную плотность занятия.

Выбор способа зависит от новизны, сложности и характера упражнений от оснащенности материальной базы, от величины площадки , от возраста детей и их подготовленности.

На одном занятии можно использовать 2-3 способа.

**Плотность занятия.**

Задача воспитателя обеспечить оптимальный объем нагрузки на занятии. Он стремится к увеличению плотности занятия. Плотность бывает общая и моторная.

Общая плотность - это отношение педагогические оправданного времени занятия по всей продолжительности занятия.

Для определения общей плотности занятия следует сложить время затраченное на все виды деятельности детей ( исключая простой) , и вычислить процентное отношение их суммы к общей длительности занятия. Например , занятие длилось 30 мин.; из них 5 минут потратили на простой, а остальные 25 минут на полезную деятельность.

Общая плотность = =83,3%

Моторная плотность – это отношение времени, затраченного на выполнение упражнений детьми , ко всей продолжительности занятия.

Для определения моторной плотности занятия надо сложить время , затраченное на выполнения физических упражнений одним ребенком, и вычислить процентное отношение его к общей продолжительности занятия. Например, ребенок потратил на выполнение упражнений 17 минут.

Моторная плотность = =56 %