

Методика проведения занятий по физической культуре в ДОО

Подготовила
Инструктор по
Физической культуре
Гречишкина В. В.



1. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является:

- А) Подвижная игра;
- Б) Утренняя гимнастика;
- В) Физминутка;
- Г) Прогулка;
- Д) ООД по физкультуре.



2. Целесообразность использования времени на физкультурном занятии определяется по

- А) Общей плотности ООД;
- Б) Моторной плотности ООД;
- В) Подбору физических упражнений;
- Г) Расположению физических упражнений;
- Д) Продолжительности физических упражнений.

3. Построение, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется.....

- А) Колонна;
- Б) Шеренга;
- В) Строй;
- Г) Круг;
- Д) Интервал.



4. Наклоны головы и туловища,
приседания, повороты головы и
туловища, прогибание туловища,
потягивания, поднятие,
скрещивание и сгибание рук и ног-
это.....

- А) Основные движения;
- Б) Общеразвивающие упражнения;
- В) Психогимнастические упражнения;
- Г) Циклические движения.



5. Обучение дошкольников спортивным играм начинается с

- А) Вопросов к детям;
- Б) Раздачи пособий;
- В) Разметки площадки;
- Г) Соревнований между детьми;
- Д) Разучивание отдельных элементов игры.



6. Способы организации детей на физкультурной ООД:

А) Фронтальный, групповой, посменный, развивающий и индивидуальный;

Б) Фронтальный, групповой, посменный, поточный и индивидуальный;

В) Наглядный, групповой, посменный, практический.



7. Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в т. ч. двигательной- ЭТО.....

- А) Быстрота;
- Б) Ловкость;
- В) Выносливость;
- Г) Гибкость;
- Д) Сила.



8. Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения- ЭТО.....

- А) Равновесие;
- Б) Глазомер;
- В) Быстрота.



9. Виды подвижных игр:

А) Сюжетные, несюжетные, двигательные разминки, спортивные упражнения;

Б) Сюжетные, несюжетные, спортивные, игры-забавы.



10. Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:

А) Бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;

Б) Волейбол, бобслей, баскетбол, большой теннис;

В) Школа мяча, футбол, волейбол, хоккей, футбол.



ФГОС



Сколько частей в ООД по физической культуре?

- А) Две;
- Б) Три;
- В) Четыре.



ООД по физической культуре состоит из трёх частей:

1. Водная
2. Основная
3. Заключительная



Длительность вводной части составляет:
2 младшая группа 2-3 мин.;
средняя группа 3-4 мин.;
старшая группа 4-6 мин;
подготовительная группа 5-6 мин.

В ней используются:

- корректирующая ходьба;
- различные виды ходьбы и бега;
- построения и перестроения;
- повороты;
- упражнения в равновесии;
- игровые задания.



Длительность основной части составляет:

2 младшая группа 10-12 мин.;

средняя группа 12-15 мин.;

старшая группа 18-20 мин;

подготовительная группа 20-25 мин.

Состоит основная часть из:

1. Общеразвивающих упражнений (ОРУ);
2. Основные виды движений (ОВД);
3. Подвижная игра.



Длительность заключительной части
составляет:

2 младшая группа 2 мин.;

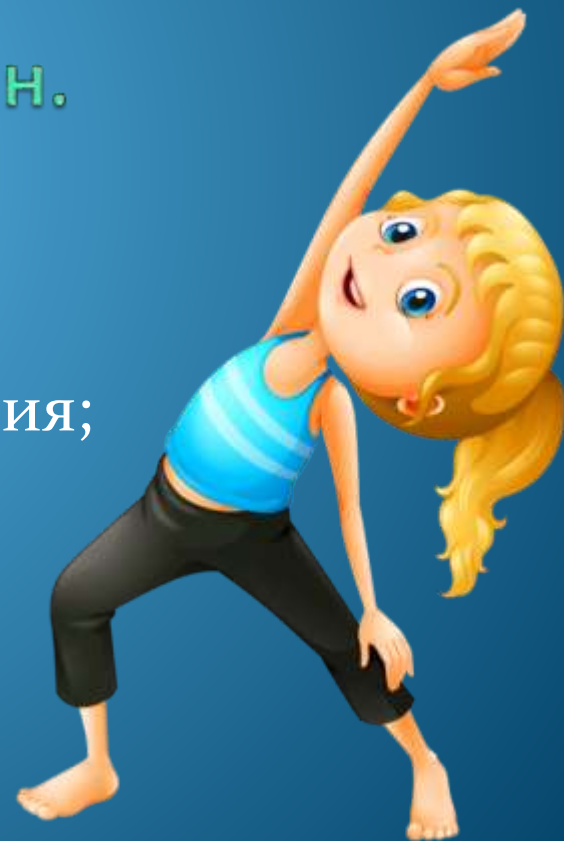
средняя группа 3 мин.;

старшая группа 3-4 мин;

подготовительная группа 4-5 мин.

В ней используются:

- ходьба в спокойном темпе;
- упражнения на восстановление дыхания;
- малоподвижные игры;
- подведение итогов;
- хороводы;
- упражнения на расслабление.



Формы организации физической деятельности в режимные моменты:

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные минутки и паузы
- Физкультурная ООД
- Физкультурные досуги и развлечения
- Спортивные праздники
- Подвижные и спортивные игры в зале и на улице
- Организация самостоятельной двигательной деятельности детей
- Гимнастика после сна
- Пробежки на участке
- Использование физкультурного оборудования на спортивной площадке.

ИГРА



Методика организации подвижных игр с учётом возраста детей.

- Подготовка к проведению (выбор игры, места, разметку площадки, инвентаря, анализ игры)
- Методика проведения подвижной игры (сбор детей, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры).
- Подведение итогов (объявление результатов, релаксация, подведение игры и её оценка).

ФГОС





**Кто видит, тот увидит,
Кто мыслит, тот поймёт,
Кто слышит, тот услышит,
Кто ищет, тот поймёт.....**

Спасибо за внимание!

