



ЧДОУ «Детский сад «Швабе – Эврика»

# Занятия физической культурой в спортивном зале

Средняя  
группа



инструктор по физической культуре  
Кошкина Татьяна Васильевна



Время идёт. Наши дети растут и развиваются.  
И мы не стоим на месте, продолжаем занятия.

- \* Занятия физической культурой - это не только весёлое время препровождения, но и жизненная необходимость. Спорт помогает ребёнку расти здоровым, предоставляет дополнительные возможности для физического и социального развития. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации в новых условиях жизни и деятельности.

Существует определенная структура НОД (занятий). Она достаточно проста и при желании её можно повторить и дома.

- \* Вводная часть – это различные виды ходьбы и бег.



# 1 –я часть занятия - общеразвивающие упражнения:

наклоны головы, упражнения для рук и плеч, повороты туловища вправо-влево, наклоны вперёд и в стороны.



А так же упражнения для ног: поднять прямые, согнутые в колене ноги вперёд, назад, в сторону; приседания и прыжки на месте.



# 2-я часть – ЭТО ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: упражнения на равновесие, лазанье, метание, прыжки...



Все упражнения могут изучаться детьми, как отдельными действиями, так и в комплексе, например, в полосе препятствий и подвижных играх.



# Подвижные игры



Заключительная часть занятия  
включает в себя - ходьбу и упражнения на дыхание.



Следует помнить, что занятия должны соответствовать возрастным особенностям и основам безопасности и жизнедеятельности дошкольников.

Для детей 4-5 лет они длятся 20 минут.

Спасибо за внимание! Развивайтесь с нами!