



ЧДОУ «Детский сад «Швабе – Эврика»

Занятия физической культурой в спортивном зале



2022/11/23 10:07

Старшая
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.



Ходьба на носочках, пятках, пятки вместе носки врозь, с высоким подниманием колен и др.



1 –я часть занятия - общеразвивающие упражнения:
наклоны головы, упражнения для рук и плеч, повороты
туловища вправо и 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. Они
могут осваиваться детьми, как отдельными действиями, так и
в комплексе ; например, в полосе препятствий и подвижных
играх.





Лазать можно по гимнастической лесенке, по полу, пролезая под препятствиями и др.



Метание

- * Включает в себя владение мячом: различные игры с катанием, бросанием, подкидыванием и ловлей мяча, как в паре, так и индивидуально.



Подвижные игры

* Найди пару, Сделай фигуру, Караси и щука, и др.



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 5-6 лет они длятся не более 25 минут.

Спасибо за внимание! Развивайтесь с нами!