

**Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»**

**Рекомендации инструктора по физкультуре  
для педагогов ДОУ**

*«Роль воспитателя в подготовке и проведении  
физкультурного занятия»*

**Инструктор по физической культуре:**

Иорданиди М.Р.

Дудинка 2019 г.

### Подготовка к занятию:

Воспитатель должен проследить за формой одежды, в которой ребенок идет на занятие. На занятия по **физкультуре** в помещении дети должны быть одеты в футболку без майки, шорты, носки или гольфы, спортивную обувь. Волосы у девочек должны быть убраны в аккуратную прическу.

На **физкультуру** на прогулке дети одеваются в соответствии с погодными условиями, обувь должна быть удобной для занятий.

На занятие являться в строго обозначенное в расписании время!

Сам воспитатель должен быть в спортивной форме и спортивной обуви:

- спортивные брюки, футболка, спортивная обувь – для занятий в помещении;

- одежда по сезону и удобная обувь – для занятий на площадке.

Построение на занятие

Дети заходят в зал организованно (*в колонне по одному*) и сразу проходят на место построения, указанное **инструктором** по физической культуре.

Во время занятия

Дети выполняют строевые упражнения по команде **инструктора** по физической культуре. В младшей и средней (*по необходимости*) группах воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, в старших - оказывает помощь в организации и качестве выполнения строевых упражнений. Следит за дисциплиной детей. Оказывает помощь в перестроении на ОРУ.

**Инструктор** по физической культуре называет, показывает и объясняет

ОРУ. Во время их выполнения воспитатель младших групп (*средняя по необходимости*) должен выполнять все задания вместе с детьми. Если у детей не получается то или иное движение воспитатель помогает ему справиться с заданием.

После выполнения комплекса ОРУ **инструктор** по физической культуре дает команду к перестроению на выполнение ОВД. Воспитатель помогает организовать детей.

**Инструктор** по физической культуре и воспитатель совместно готовят оборудование для выполнения ОВД. В старшей группе к подготовке оборудования можно привлекать дежурных, заранее назначенных воспитателем. Во время выполнения основных видов движения (ОВД) воспитатель выполняет задание с той подгруппой, где задание уже знакомое детям (*повторение или закрепление изученного материала*). Воспитатель обращает внимание на качество выполнения упражнения, предупреждает ошибки детей, следит за поведением воспитанников.

Воспитатель отвечает за безопасность детей в ходе выполнения упражнений. Должен знать правила страховки детей в ходе выполнения упражнений.

**Инструктор** по физической культуре работает с подгруппой, выполняющей

новое или более сложное по технике упражнение. Воспитатель помогает организовать смену подгрупп в ходе выполнения ОВД.

Далее воспитатель помогает **инструктору** в уборке оборудования (в старших

группах привлекаются к посильному труду дежурные, даются поручения).

Воспитатель помогает построить детей для проведения подвижной игры.

**Инструктор** по физической культуре объясняет правила подвижной игры (*или спрашивает детей, если игра знакомая*).

В ходе проведения подвижной игры воспитатель следит за дисциплиной, безопасностью детей, выполнением правил игры детьми. Игра малой подвижности или упражнения в заключительной части также требуют внимания воспитателя. Воспитатель следит за качеством выполнения упражнений, контролирует состояние воспитанников, не допуская их перевозбуждения.

В конце занятия **инструктор** по физической культуре проводит анализ занятия. Воспитатель также может отметить детей, похвалить их за достижения, или

высказать свои замечания в тактичной форме.

Воспитатели всех возрастных групп следят за безопасностью выполнения упражнений, страхуют детей. Ответственность за жизнь и здоровье детей на

занятиях по физической культуре несут оба педагога.

После занятия:

После занятия воспитатель помогает детям переодеться, организует уборку

**физкультурной формы и обуви.** После занятий по **физкультуре** организует спокойную

деятельность с детьми.

Зарядка

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 4 – 12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

- для младшей группы – 4-5 минут,
- для средней группы – 5-6 минут,
- для старшей группы – 8-10 минут,
- для подготовительной группы – 10-12 минут.

#### Средняя группа

Количество ОРУ увеличивается до 4-5, повторяются 5-6 раз. Ходьба и бег дополняются также другими упражнениями. Дети работают с инвентарем: обручем, кубиками, ленточками, мячом и другими.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами. Дети самостоятельно изменяют темп ходьбы согласно ударам в бубен, например. То есть учатся выполнять движения четко согласно заданию.

#### Старшая группа

В старшей группе дети уже передеваются на утреннюю гимнастику. Она проводится в **физкультурном** или музыкальном залах. Зал до начала занятия проветривают.

Зарядка включает в себя 5-6 ОРУ, активно используется инвентарь: шнур-косичка, гимнастическая палка, мяч и другие.

Комплекс состоит из последовательности упражнений, которые выполняются в заданном счетом темпе или в соответствии с музыкальным рисунком. Дети разучивают танцевальные движения, учатся ходить приставным и переменным шагом, делать подскоки.

У детей старшего дошкольного возраста хорошо развита память, поэтому они могут повторить комплекс упражнений самостоятельно, без помощи воспитателя.

#### Подготовительная группа

Комплекс упражнений для подготовительной группы существенно не отличается от утренней зарядки, проводимой в старшей группе. Количество повторений ОРУ — 6-8 раз. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием: детскими гантелями, скакалками, воздушными или надувными мячами, прыгунками. Кроме этого, включаются задания со «шведской стенкой».

#### План зарядки

Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (*иногда несложные игровые задания*). Это небольшая разминка.

Основная часть – ОРУ с предметами (*флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т. п.*) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе, так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка).

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. Упражнения на восстановление дыхания
2. Пальчиковые гимнастики,

3. Упражнения для глаз,

4. Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.

Методика проведения гимнастики после сна

Гимнастика после дневного сна должна помочь ребенку проснуться и вернуться в рабочий ритм дня.

Чтобы пробуждение было быстрым, но не резким, используйте некоторые простые принципы:

- Не нужно будить ребенка специально. Он должен просыпаться сам, под спокойную музыку и тихий голос воспитателя;

- Начинать лучше с пальчиковой гимнастики, самомассажа, простых упражнений в кроватях;

- Перед занятиями хорошо проветрите комнату;

- Гимнастика не должна быть утомительной, дети должны заканчивать ее в хорошем настроении. Но и толку от занятий, которые длятся менее 15-ти минут, не будет;

- Заканчивать упражнения лучше всего закаливающими процедурами. Здоровые дети могут обтереться прохладной водой, дети после болезни — просто умыться;

- Гимнастику следует проводить в игровой форме, а упражнения подбирать так, чтобы ребенок мог с ними справиться. Если малышу трудно выполнять те или иные упражнения, помогите ему, и уж, конечно, ни в коем случае не ругайте.