

общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста.

Принцип организации данных занятий достаточно прост: вводная и заключительная части проводятся в традиционной форме.

*Варианты круговой тренировки:*

а) на занятии используются разнообразные снаряды (предметы) и соответствующие движения.

б) подбор разнообразных снарядов или предметов для однотипных движений. Например: мячи, палки, мешочки, кольцобросы, летающие тарелки – для метания; обручи, косички, канат, скамейка – для прыжков и т. д.

в) выполнение движений по карточкам. Например, карточки с графическим изображением определенного движения располагаются по кругу. Дети передвигаются по кругу, останавливаются и смотрят по карточке, какое движение им предстоит выполнить.

*Основное условие* - все снаряды (предметы) и движения на карточках должны быть хорошо знакомы детям, так как это занятие проводится для закрепления навыков. Следует использовать безопасные движения при выполнении детьми упражнений, в основном такие, где вообще не нужна страховка.

- занятие, построенное на подвижных играх;
- занятие с элементами аэробики;
- занятия, построенные на эстафетах, соревнованиях.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому  
развитию детей № 109»

## Памятка для педагогов «Типы физкультурных занятий»



Подготовила: воспитатель группы ОРН  
детей 2-3 лет (№1)  
Л.А.Новинькова

Для поддержания постоянного интереса детей к физкультурным занятиям применяются разнообразные варианты их проведения:

- занятие традиционного типа;
- занятие тренировочного типа;
- сюжетное занятие;
- сюжетно-игровое занятие;

предметно-образное занятие с одним предметом или снарядом;

занятие по типу круговой тренировки.

**Традиционное классическое занятия** состоит из трёх частей:

-Вводная часть

- Основная часть:

- Общеразвивающие упражнения.
- Основные движения.
- Подвижная игра,

-Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

**Занятие тренировочного типа** направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости, выносливости.

**Варианты тренировочного занятия:**

- а) занятия, построенные на одном движении

Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание),

- б) занятия с одним пособием

### **Сюжетные занятия**

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету.

**Сюжетно-игровое занятие** содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка; оно состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Путешествие», «Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»)

Варианты сюжетных занятий:

а) образно-игровое;

б) сюжетно-игровое;

в) предметно-образное;

г) по сказкам;

д) по литературным произведениям.

**Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов** включает разнообразные упражнения: висы, лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, веревочной лестнице, упражнения на дисках «Здоровье», с эспандерами, гантелями и т.д.

**Круговая тренировка** является одним из наиболее эффективных способов повышения