**Мамышева Анастасия Николаевна**

МБДОУ Усть-Чульский детский сад «Ёлочка»

Республика Хакасия Аскизский район с.Усть-Чуль

Воспитатель младшей группы.

**Физкультурные занятия.** Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям, начиная со второй младшей группы, являются физкультурные занятия, которые проводятся три раза в неделю (одно из них на прогулке). Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В вводной части взрослый должен пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к

предстоящей физической нагрузке. С этой целью детям предлагают знакомые им упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, развитию ориентировки в пространстве, выразительности и грациозности движений. Углублению интереса к занятию способствуют выполнение строевых и танцевальных движений под музыку, подвижные игры типа «Летает — не летает», «Сделай фигуру» и др. Общую и специальную подготовку организма к основным движениям обеспечивают подготовительные и подводящие упражнения. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине и на животе). Подбор и дозировка упражнений зависят от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

 В основной части занятия детей обучают общеразвивающим упражнениям и основным движениям: они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. В основной части занятия дети играют в подвижные игры с правилами типа «Ловишки», «Догонялка» и др., обеспечивающие максимальную нагрузку на организм. Учитывая непродолжительность оптимальной психическо работоспособности детей, решение более трудных задач намечают на начало основной части.

 В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен по

степенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведению пульса к норме. Очень важно, чтобы дети сохраняли бодрое настроение; именно поэтому содержанием заключительной части становятся разные виды ходьбы (в том числе в интенсивном темпе с постепенным замедлением), танцевальные упражнения, игры малой подвижности с участием всех детей («Принеси, что тебе понравилось» и др.). Длительность игры не должна превышать 2–4 минуты.

 Продолжительность занятия зависит от возраста и составляет: в младшей группе — 15 минут; в средней — 20 минут; в старшей —25 минут; в подготовительной к школе группе — 30 минут.

 На занятии одновременно с развитием двигательных навыков у детей развивают психофизические качества, такие как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила.

 План физкультурного занятия определяется характером учебной работы. На одних занятиях даются как новые упражнения, так и совершенствуемые (1/3 новых, 1/3 углубленно разучиваемых, 1/3, находящихся на этапе закрепления и совершенствования); на других—периодически проверяется степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на третьих—упражнения на этапе совершенствования движения.

 Физкультурные занятия могут состоять из разнообразных игр и игровых упражнений, например, на основе сюжетной ситуации, уже знакомой детям («В гости к инопланетянам», «Спортсмены», «Следопыты» и др.). Последовательность двигательных действий в таких играх должна соответствовать структуре физкультурного занятия и возможностям детей

данной возрастной группы, в том числе степени максимальной нагрузки.

Сюжетные занятия требуют творческого подхода и особой — эмоционально образной — методики руководства.

 Физкультурные занятия на воздухе также состоят из трех частей:

вводной, основной и заключительной. Они включают в себя бег в раз

ном темпе (быстром, среднем и медленном) и физические упражнения

в быстром темпе.

 Одно из трех еженедельных занятий с детьми 5–7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе. К занятиям на воздухе допускаются дети, у которых нет медицинских противопоказаний. Обязательным условием участия ребенка в занятии является наличие спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

 Занятия на открытом воздухе организуются с учетом местных климатических особенностей. В средней полосе при температуре 15 °С в безветренную погоду.2

 В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводят в зале. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе. Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников проводят по показателям общей и моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений у детей.

 Занятия строятся так, чтобы обеспечить освоение программного материала и достаточно высокую физическую нагрузку. Важную роль в успешном решении этих задач играют положительные эмоции, побуждающие детей к лучшему выполнению упражнений и предотвращающие быстрое утомление.

 **Утренняя гимнастика**. Начиная с младшей группы ежедневно проводится утренняя гимнастика. Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В утреннюю гимнастику включаются разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки как на месте, так и с продвижением, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

Общеразвивающие упражнения, как правило, даются в следующей последовательности: вначале для мышц плечевого пояса, шеи, кистей, рук; затем для гибкости позвоночника (туловища), брюшного пресса и ног. Однако, если после общеразвивающих упражнений дети выполняют подскоки или прыжки с продвижением вперед, последовательность упражнений может быть иной: упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса и рук; брюшного пресса и ног; спины и гибкости позвоночника.

 Включение в утреннюю гимнастику уже разученных упражнений позволяет создавать бодрое настроение, не утомляя и одновременно не перевозбуждая детей. Выразительности, грациозности и творческому выполнению разученных движений способствует музыкальное сопровождение.

 В старшей и подготовительной к школе группах на занятиях с большой умственной нагрузкой, а также в перерыве между ними проводятся физкультминутки. В них можно использовать упражнения для плечевого пояса, подтягивания, наклоны, повороты туловища, подскоки, упражнения для кисти руки с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами, выполнение перекрестных движений и др. В перерывах между занятиями можно давать упражнения с мячами, скакалками, детскими тренажерами, а также подвижные игры, игры эстафеты и др.

 Одним из основных средств физического воспитания являются подвижные игры с правилами. Подвижная игра — сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и свое временное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение.

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции на сигналы типа «Лови!», «Беги!», «Стой!».

 Подвижные игры с правилами бывают сюжетные и несюжетные.

К спортивным играм относятся баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

 Особое значение для проведения подвижных игр имеют профессиональная подготовка воспитателя, его педагогическая наблюдательность и умение предвидеть возможное развитие детей. Стимулируя интерес ребенка к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог одновременно выделяет значимые факторы в развитии и поведении детей, а для этого необходимо уметь по отдельным штрихам определять реальные изменения в знаниях, умениях и навыках, закреплять положительные качества и постепенно преодолевать отрицательные.

 Педагогическая наблюдательность и любовь к детям позволяют педагогу выбирать адекватные методы руководства деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Эмоциональный положительный настрой, сопровождающий игру, является важным фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных основ личности.

**Литература**

1. Физическое воспитание в детском саду.

Программа и методические рекомендации .Эмма Яковлевна Степаненкова