«Методика проведения физкультурных занятий».

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы (спустя 30 мин. после завтрака). Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начиняет снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается обще-развивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью обще-развивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

**Первая-вторая младшая группа.**

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм.

Вводная часть (2—3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба — примерно половину и треть «круга», а затем — бег полный «круг», и задания повторяются. Понятие «круг» условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы — кубики, кегли (кроме флажков на палочке)), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (12—15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения .

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции — стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1—2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога. В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель — это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Подвижная игра — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2-3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

**Средняя группа**

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20—25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, шорты, носки, чешки). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3—4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4—5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек.

Основная часть (12—15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важны-

ми двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5—6 упражнений по 5—6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; врассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3—4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

**Старшая и подготовительная группа**

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится а вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в крут или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой в перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег.

Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» • т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие – основная форма учебной работы по физическому воспитанию в детском саду. Они проводятся круглый год с постоянным составом детей определенной возрастной группы по твердому расписанию.

Основой построения занятия является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр. Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба (широким шагом, с высоким подниманием колен, змейкой, со сменой направления, с препятствиями), бег (в колонне по 1, врассыпную); прыжки (на 2-х, на одной ноге, на месте с продвижением), подскоки, перестроения, повороты, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в шеренгу, в колонну по одному, в круг, врассыпную, игры на внимание («Найди себе пару», «Найди свое место», «Сделай фигуру», «За высоким и низким»). Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры – средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2-4 мин (в зависимости от организованности группы) сосудистой и дыхательной систем. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.

В младших группах даются 2-3 основных вида движений (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 основных видов движений (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количеств основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно. В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

Продолжительность основой части увеличивается с 10 до 20 минут (зависит от интенсивности упражнений, возраста детей и т.д.)

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия:

Традиционные;

Музыкально – ритмическая гимнастика;

Прогулки – походы;

Занятия по типу круговой тренировки;

Самостоятельные занятия;

Занятия, построенные на танцевальном материале;

Сюжетно – ролевые занятия;

Игровые занятия; и др.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ

Фронтальный.

Групповой.

Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполнят задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе, каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Структурирование НОД по физической культуре:

В первой младшей группе (третий год жизни)
1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):
- исходные положения (стоя, сидя, лежа),
- приседания,
- простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
- ходьба и бег в разных направлениях,
- упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см),
- бег в медленном и быстром темпе,
- подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета,
- катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль,
- ползание на четвереньках.
4. Подвижные игры.
- не сложные правила.
Во второй младшей группе (четвертый год жизни)
1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
- с предметами и без предметов,
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
- разные виды ходьбы с заданиями,
- бег со сменой темпа и направления,
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание),
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль,
- лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через и под предметами.
4.Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
- катание на трехколесном велосипеде,
- ступающий шаг и повороты на месте на лыжах,

- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

В средней группе (5-ый год жизни)
1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
- в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
- в метании – исходное положение, замах;
- в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одновременным способом.
4. Подвижные игры:
- правила игр;
- функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
- на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
6. Ритмические движения:
- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.
В старшей группе (шестой год жизни)
1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 коллоны.
2. Общеразвивающие упражнения:
- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
- вынос маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- способы метания в цель и даль,
- лазание одноименным и разноименным способом.
4. Подвижные и спортивные игры:
- правила игр,
- способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
- скользящий лыжный ход,
В подготовительной к школе группе (7-ой год жизни)
1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
- разноименные и одноименные упражнения,
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
- в беге – работу рук;
- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
- правила игр;
- способы контроля над своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, необходимо подобрать программный материал  так,  чтобы моторная плотность на занятии была достаточной. Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | %   -  время при 30 мин. занятии | %   -  время при 20 мин. занятии |
| Вводная  часть занятия | 20%  - 6мин. | 20%   -  4 мин. |
| Основная  часть  занятия | 66%  - 20мин. | 66%   -13 мин. |
| Заключительная  часть  занятия | 14%  -  4мин. | 14%  -   3 мин. |

Согласно методическим  рекомендациям  Т.И. Осокиной, в аналогичных рамках представлена структура НОД по физической культуре в ДОУ по возрастным группам.

Структура ОД по физической культуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | частьзанятия | Группа | Содержание |
| младшая | средняя | Старшая |  |
| время | время | Время |  |
| 1. | Вводная часть | 2 – 4 мин. | 3 – 5 мин. | 4 – 6 мин. | -Построение, ходьба,-Легкий бег,-Упр. для формирования стопы,-Упр. на внимание,-Танцевальные шаги,-Организующая игра,-Перестроение для ОРУ. |
| 2. | Основная часть | 10 -15 мин. | 15 -20мин. | 20 -25 мин. | - ОРУ,- Ходьба,-Бег,-Прыжки,-Бросание и ловля,-Метание,-Лазание и перелазание,- Равновесие,-Упр. на осанку,-Подвижная игра большой подвижности,- Танцы и пляски. |
| 3. | Заключительная часть | 2 -3 мин. | 2- 4мин. | 2 - 4мин. | -Спокойная ходьба,-Малоподвижная игра,-Хоровод,-Дыхательные упр.,-Анализ занятия. |

Особенности организации частей занятия.

В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;

2. освоение разных способов ходьбы и бега;

3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);

4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;

5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;

6. развитие динамической ориентировки в пространстве;

7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;

8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;

2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;

3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5-20 мин, в средней - 20-25 мин, в старшей, подготовительной - 25-30 мин.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

 Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится, и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании, дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой.

Или, дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

Таким образом, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались комплексно.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно - образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъем.
         Занятия физкультурой способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, повышению иммунитета среди воспитанников дошкольных учреждений.