



**Теоретические основы,
методика организации и
проведения
физкультурного занятия в
учреждении дошкольного
образования**

Признаки физкультурного занятия



- ❖ обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- ❖ постоянный состав детей и их возрастная однородность;
- ❖ руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- ❖ главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

Стороны физкультурного занятия

структура

- взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.
Определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка.

содержание

- физические упражнения, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей;
- деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений;
- деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.



**СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Подготовительная часть



Задачи:

- организация детей;
- создание благоприятного эмоционального состояния ;
- концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях ;
- постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части.

Содержание подготовительной части

Проводятся упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы:

- разнообразные построения, перестроения ;
- различные виды ходьбы и бега ;
- танцевальные движения ;
- упражнения корригирующего характера, а также
- знакомые детям подвижные игры.

Заканчивается подготовительная часть построением детей в круг, колонны, в рассыпную для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

Задачи основной части

- гармоничное развитие всех мышечных групп,
- формирование двигательных умений и навыков,
- приобретение физкультурных знаний,
- развитие физических способностей,
- содействие личностному росту детей (формирование самосознания,
- эмоционально-волевой,
- мотивационно-потребностной личности), сфер
- закаливание организма ребенка.

Упражнения основной части

- общеразвивающие;
- упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии) из которых может быть одно новым для детей, а другие (1-2) находятся на этапе разучивания.
- Заканчивается основная часть подвижной игрой, повышающей в значительной степени функциональное состояние организма, помогающей совершенствовать двигательные навыки, находящиеся в стадии закрепления.

Задачи основной части

- Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем,
- восстановление пульса и дыхания ребенка,
- регулирования эмоционального состояния.

Это достигается использованием дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр.

Эффективны в этой части занятия упражнения на расслабление.

Правила проведения физкультурного занятия

- Занятие по физической культуре обычно проводится в первой половине дня в помещении или на воздухе.
- Время физкультурного занятия распределяется следующим образом:
 - подготовительная часть – 3-5 мин.,**
 - основная – 15-25 мин.,**
 - заключительная – 2-3 мин.**
- Недельное количество занятий по физической культуре может колебаться от 2 до 3.

Формы физкультурного занятия



1) **тренировочного характера** решают задачи общей физической подготовки детей: разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми).

+

занятия с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов, обеспечивающих выполнение упражнений с заданными усилиями и воспитывающих основные физические качества.

2) Сюжетное физкультурное занятие строится по сюжету сказки, рассказа, литературного произведения:

все двигательные действия объединены единым сюжетом, двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки.

Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

3) Игровое физкультурное занятие состоит из серии подвижных игр.

В подготовительной части занятия планируется знакомая игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке.

Затем следуют 2-3 игры (знакомые или мало знакомые), которые обеспечивают большую физическую нагрузку и соответствуют основной части занятия.

Последней проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки и решаются задачи заключительной части занятия.

4) Комплексные (интегрированные) занятия включают в свое содержание дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений (комплексное занятие может проводиться по типу учебно-тренировочного занятия).

