**ТЕМА**

**«Структура физкультурного занятия в детском саду»**

Автор: Сочнева Н.Г.

Место работы: МБДОУ №561, г. Екатеринбург

Должность: воспитатель

**Физкультурное занятие**

Особое место в дошкольной организации принадлежит занятиям по физкультуре. Особенностью этих занятий является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.

Назначение физкультурных занятий состоит в том чтобы:

* обеспечить развитие и тренировку всех систем организма, через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
* удовлетворять биологическую потребность в движениях;
* формировать двигательные умения и навыки;
* формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Требования к физкультурным занятиям: каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим и составлять систему; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; необходима строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; предупреждение травматизма; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Эффективность физкультурных занятий заключается  в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, обучающих  и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья  ребенка и всестороннее развитие личности.

|  |
| --- |
| ***Задачи физкультурного занятия*** |
| *Оздоровительные* – направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям. |
| *Образовательные* – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры. |
| *Воспитательные* – воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребность в здоровом образе жизни; воспитываются нравственные качества: целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п. |

**Структура физкультурного занятия**

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Трехчастная структура физкультурного занятия*** | |
| *1. Вводная часть* | |
| Основные задачи: | Содержание: |
| * разучивание строевых упражнений; * освоение разных способов ходьбы и бега; * закрепление выполнения простых усвоенных движений (например: прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах); * использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие; * развитие быстроты реакции и активизация внимания детей; * развитие динамической ориентировки в пространстве; * вовлечение различных органов и систем в постоянно увели­чивающуюся физиологическую нагрузку; * разминка стопы и предупреждение плоскостопия; * повышение эмоциональной настроенности детей, активизация их внимания, постепенная подготовка организма к предстоящей повышенной физической нагрузке. | * построения; * перестроения; * ходьба; * бег; * прыжки; * ползания; * упражнения на восстановление дыхания; * несложные игровые упражнения на внимание и координацию; * упражнения на удержание равновесия; * упражнения для профилактики плоскостопия * упражнения для формирования правильной осанки; * танцевальные упражнения. |
| *2. Основная часть* | |
| Основные задачи: | Содержание: |
| * обучение основным двигательным навыкам и их закрепление; * развитие физических качеств; * тренировка различных мышечных групп; * тренировка и совершенствование физиологических функций организма; * воспитание нравственно-волевых качеств. | * общеразвивающие упражнения; * основные движения; * подвижная игра. |
| *3. Заключительная часть* | |
| Основные задачи: | Содержание: |
| * 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. | - игра малой подвижности;  - дыхательные упражнения;  - упражнения на релаксацию;  - самомассаж;  - ходьба в разном темпе. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Общая продолжительность физкультурного занятия***  ***в зависимости от возраста*** | |
| Младшая группа (3-4 года) | 15-20 минут |
| Средняя группа (4-5лет) | 20-25 минут |
| Старшая группа (5-6лет) | 25-30 минут |
| Подготовительная группа (6-7лет) | 30-35 минут |

Продолжительность каждой части занятия и конкретный программный материал определяются задачами, которые ставит воспитатель на данном занятии, возрастом и подготовленностью детей, условиями проведения: в зале, на улице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Продолжительность частей физкультурного занятия в разных возрастных группах*** | | | | |
| Части/группа | Младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| Вводная | 2-3 минуты | 3-5 минут | 5-7 минут | 5-8 минут |
| Основная | 7-10 минут | 12-13 минут | 12-15 минут | 15-20 минут |
| Заключительная | 2-3 минуты | 3-5 минут | 3-5 минут | 5-7 минут |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание основной части физкультурного занятия***  ***(общее количество упражнений)*** | | | | | |
| Упр./группа | 1 младшая | 2 младшая | Средняя | Старшая | Подготов-я |
| ОРУ | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 6-8 | 8-12 |
| ОД | 2-3 | | 3-4 | | 4-5 |
| ПИ |

**Используемая литература**

1. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений; Под ред. С. А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.

#### Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/132816-struktura-fizkulturnogo-zanjatija-v-detskom-s>