**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>