

Организация и **проведение физкультурных занятий**. Во всех **возрастных группах** проводится по три занятия **физической культуры в неделю** : два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

В группе раннего **возраста** занятие длится **10 мин.**,

в младшей группе – 15 мин. ,

в средней группе – 20 мин. ,

в старшей группе– 25 мин.

в подготовительной группе – 30 мин

ЗАДАЧИ: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 – решаются в процессе **физкультурного занятия** : воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как **физические качества** (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т. п.).Цели, которые ставит педагог, планируя **физкультурное занятие**, должны конкретизироваться в задачах.

Если **физкультурное занятие** преследует сугубо оздоровительные цели, как, например, беговая тренировка в медленном темпе, то приоритеты отдаются группе оздоровительных задач, а затем определяются задачи (для данного конкретного вида **физкультурной деятельности**) развивающего цикла и, наконец, образовательные.

Если цель **занятия** — обучение движениям, то на первое место выдвигаются задачи образовательные.

При закреплении движений, их совершенствовании уместнее в первую очередь планировать развивающие задачи.

Но любая **физкультурная** деятельность будет успешнее и в плане обеспечения здоровья ребенка, и в плане его обучения и развития, если на **занятии** будет решаться комплекс взаимодополняющих задач. В младших группах воспитатель должен направлять свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве **физкультурного зала и физкультурной площадки**, приемам элементарной страховки;

правильному (по назначению) использованию **физкультурного оборудования**.

В среднем **дошкольном возрасте** основные усилия педагогов должны быть направлены на развитие **физических качеств детей**, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей **физической подготовленности**.

В старших группах у детей следует развивать высокую **физическую** работоспособность и направлять усилия на качественную **физическую подготовку**. Создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.

Структура **физкультурных занятий** общепринятая и содержит три части: вводную (18 % общего времени занятия); основную (67 % общего времени занятия); заключительную (15 % общего времени занятия).

. Вводная часть:

- корректирующая ходьба; -различные виды ходьбы;
- построения и перестроения; -повороты;
- различные виды бега; -упражнения в равновесии.

2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения; -упражнения-имитации;
- элементы йоги.

Основные виды движений:

- метание; -лазание; - прыжки; -равновесие; - подвижная игра.

3. Заключительная часть:

-различные виды ходьбы; -упражнения на восстановление дыхания;

-малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (*развитие творческого воображения*); - телесно-тренировочные упражнения; - дыхательные упражнения с элементами йоги; -хоровод. В младшей группе включается 5-6 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц (*от верхнего плечевого пояса до мышц ног*) с 4-6 кратным повторением каждого);

в средней – 6-7 упражнений с 4-6-кратным повторением;

В старшей – 6-8 упражнений с 5-8-кратным повторением;

В подготовительной – 8-10 упражнений с 6-8-кратным повторением.

В младшей группе упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в более старшем **возрасте** – преимущественно в быстром темпе. Исключение составляют упражнения с подниманием туловища из положения лежа с прогибанием туловища.

Моторная плотность **занятия** должна быть не менее 80%. В противном случае тренировочный эффект не достигается, а **занятие** воспринимается организмом как набор беспорядочных движений. В младшей группе включается 5-6 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц (*от верхнего плечевого пояса до мышц ног*) с 4-6 кратным повторением каждого);

в средней – 6-7 упражнений с 4-6-кратным повторением;

В старшей – 6-8 упражнений с 5-8-кратным повторением;

В подготовительной – 8-10 упражнений с 6-8-кратным повторением.

В младшей группе упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в более старшем **возрасте** – преимущественно в быстром темпе. Исключение составляют упражнения с подниманием туловища из положения лежа с прогибанием туловища.

Моторная плотность **занятия** должна быть не менее 80%. В противном случае тренировочный эффект не достигается, а **занятие** воспринимается организмом как набор беспорядочных движений.

В младшей группе включается 5-6 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц (*от верхнего плечевого пояса до мышц ног*) с 4-6 кратным повторением каждого);

в средней – 6-7 упражнений с 4-6-кратным повторением;

В старшей – 6-8 упражнений с 5-8-кратным повторением;

В подготовительной – 8-10 упражнений с 6-8-кратным повторением.

В младшей группе упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в более старшем **возрасте** – преимущественно в быстром темпе. Исключение составляют упражнения с подниманием туловища из положения лежа с прогибанием туловища.

Моторная плотность **занятия** должна быть не менее 80%. В противном случае тренировочный эффект не достигается, а **занятие** воспринимается организмом как набор беспорядочных движений. Чтобы подобрать упражнения для каждого **занятия**, нужно учитывать:

поставленные задачи,

возраст детей,

состояние их здоровья,

физическое развитие, подготовленность,

время года,

климато-метеорологические условия,

место **занятия в режиме дня**,

наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются упражнения (*строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры*). Дифференцированный подход к отбору упражнений для **физкультурного занятия** позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.