

## Физкультурное занятие

Физкультурные занятия являются основной формой воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию, поскольку обучение на занятиях осуществляется систематически, последовательно, что позволяет достичь лучших результатов в формировании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств, а также положительного отношения к физкультуре. Они также обогащают детей знаниями о назначении физических упражнений в укреплении здоровья, воспитании осознанного отношения к правильному выполнению техники движений.

Эффективность занятий по физической культуре в дошкольном учреждении во многом зависит от понимания их особенностей и требований к их организации

**Цель и задачи физкультурных занятий** — формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; удовлетворение естественной биологической потребности в движении; обеспечение развития и тренировка всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; обеспечение возможности демонстрации каждым ребенком своих двигательных умений; создание условий для всестороннего развития детей.

**Физкультурное занятие** — это основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей.

Требования к занятиям: каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим (система занятий); важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; на занятии необходимо использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

## *Типы физкультурных занятий*

<i>Тип физкультурных занятий</i>	<i>Характеристика и задачи</i>
Учебно-тренировочные занятия	Направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Составляют 50 % всех занятий
Сюжетные физкультурные занятия	Построены на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями
Игровые занятия	Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируются интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.
Комплексные занятия	Предполагают синтез различных видов деятельности. Решают задачи физического, психического, умственного и нравственного развития
Физкультурно-познавательные занятия	Занятия носят комплексный характер. Решают задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.
Тематические физкультурные занятия	Посвящены, как правило, какому-то одному виду спортивных игр или упражнений — катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольные занятия	Проводятся в конце квартала и направлены на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей (основные движения и физические качества)
Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, ушу, хатха-йоги	Повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют двигательные умения и навыки

## **Способы организации детей на занятии физическими упражнениями**

**Способ организации движений групповой** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в выполнении упражнений подгруппами по 6-8 детей, каждая из которых осуществляет различные двигательные действия; педагог наблюдает за всеми подгруппами, но непосредственно руководит одной из них. Через определенное время подгруппы меняются местами. Данный способ применяется со старшими дошкольниками, воспитывает самостоятельность и инициативность.

**Способ организации движений индивидуальный** — способ организации двигательной активности детей на, физкультурных занятиях, который заключается в одиночном выполнении упражнения каждым ребенком, другие дети наблюдают, оценивают, готовятся к выполнению. Педагогу легко оценить качество выполнения, помочь, обеспечить страховку, предупредить травматизм; однако активность детей снижается, они утомляются от монотонности ожидания, теряется установка на обучение. Применение этого способа должно быть ограничено и должно осуществляться только в виду особых условий: низкая физическая подготовленность, разучивание нового движения, требующего особой координации, индивидуальная страховка детей (например, лазание по шесту, канату, прыжки с разбега в длину и т. п.).

**Способ организации движений посменный** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по 4-8 человек одновременно, остальные в это время наблюдают, отдыхают, готовятся к выполнению. Смены детей чередуются одна за другой, при этом происходит снижение физической нагрузки. Способ доступен детям с 4 лет.

**Способ организации движений поточный** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в последовательном (друг за другом) выполнении упражнений детьми, постепенном перемещении от снаряда к снаряду (например, продвижение по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч и т. д.). Способ дает возможность педагогу увеличить дозировку выполнения. Доступен детям с младшего дошкольного возраста. В спортивном зале физкультурные пособия, расположенные по периметру, дают возможность применить разновидность поточного способа — *поточно-круговой*. Он заключается в подборе 6-8 движений динамического (с продвижением Вперед) характера, они могут быть постоянными в течение определенного периода, выполняться с увеличением темпа, но при условии, что техникой данных движений хорошо владеют все дети. Применяется со старшими дошкольниками, существенно повышает моторную плотность занятия.

**Способ организации движений фронтальный** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях, который заключается в одновременном выполнении детьми двигательных действий. Применяется на разных этапах обучения, позволяет повысить моторную плотность двигательного занятия, доступен с младшего возраста. Педагог имеет возможность руководить всеми детьми одновременно.