

Организация занятий по физической культуре в детском саду

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент **здоровья, физического развития и культуры движений**. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организационными формами работы являются:

- разные виды **занятий по физической культуре**;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Традиционно считается, что **физкультурное занятие** – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Основными **целями и задачами** занятия являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью специально-подобранных физических упражнений, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

В детском саду есть специально оборудованный зал, занятия по физической культуре проводятся в нем. Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста. Занятия проходят 3 раза в неделю. Спортивная форма на занятиях — это обязательное условие их проведения!

Длительность физкультурных занятий в разных возрастных группах от 10 до 30 минут.

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ, строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

В практике работы с дошкольниками принята форма занятия, состоящая из 3-х частей:

- 1. Вводная часть** – должна обеспечить организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений.
- 2. Основная часть**, в которой реализуются главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ, основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры.



3. В заключительной части следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Значение утренней гимнастики многообразно: она дисциплинирует, повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Физкультминутки – кратковременные (1-2 мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования физических качеств и способностей.

Физкультурный досуг, праздники и развлечения наполняют жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и физические упражнения.

Главными задачами при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

В детском саду мы создаем условия для самостоятельной двигательной деятельности детей. Систематически используем в режиме дня оздоровительные и корригирующие упражнения, способствующие укреплению организма ребенка, предупреждают отклонения в физическом развитии, развивают у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивают творчество, фантазию.

