

Памятка
**«Организация и методика проведения физического воспитания
 в раннем дошкольном возрасте»**
 Примерная структура и методика физкультурного занятия.

<i>(1,6-2 лет)</i>	<i>(2-3 лет)</i>
Занятия проводятся в игровой форме	
Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной	
<u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u> <u>Задачи вводной части:</u> повышать эмоциональное настроение детей, активизировать их внимание, постепенно готовить организм к предстоящей <u>физической нагрузке</u>.	
Для повышения эмоционального настроения необходимо использовать разнообразные игровые приемы (приход сказочного героя, куклы, игрушки и т.д.)	
В вводной части используют те задания, которые не требуют специального обучения: - корректирующие упражнения; - различные виды ходьбы и бега; - упражнения в равновесии; - игры - имитации.	
<u>В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ</u> занятия происходит обучение новым движениям или совершенствование и закрепление имеющихся движений	
В основную часть входит: 1. Комплекс ОРУ из 3-5 общеразвивающих упражнений с предметами или без предметов, выполняются по подражанию, в рассыпную. ОРУ заканчиваются подскоками или прыжками. ГЛАВНОЕ - прыжки и подскоки не входят в число ОРУ. Упражнения повторяются 4-5 раз и проводятся из разных положений (стоя, сидя, лежа на животе, на спине). - ОРУ могут выполняться как с предметами, так и без них. На занятиях могут использоваться предметы знакомые малышам: платочки, флажки, небольшие обручи, кубики, игрушки и т.д. - Развитию ритмичности и координации движений способствуют музыкальное сопровождение, пение воспитателя. Использовать музыкальное сопровождение можно только тогда, когда упражнения детям знакомы.	

2. Обучение или закрепление основных видов движений.
Основные движения: ходьба, равновесие, подлезание, бросание

Количество основных движений

2 основных движения

2-3 основных движения

Основные движения проводятся поточным методом.

Чтобы это осуществить необходимо продумать расстановку пособий.

Возможно использование нескольких пособий, 2-3 дорожки.

Чем больше пройдет ребенок, тем лучше.

Основные движения часто менять не рекомендуется.

Одно старое, одно новое над которым надо работать.

Основное движение воспитатель может показать на ребенке.

3. Подвижная игра

ГЛАВНОЕ назначение подвижной игры на занятии – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, добиться наиболее высокой на протяжении всего занятия физиологической нагрузки.

Подвижная игра подбирается соответственно с программой
и с учетом основного вида движения.

Пример: ОВД ходьба – подвижная игра ползание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ее роль – *обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение детей, сохранив у них бодрое настроение.*

Проводится:

- спокойная ходьба с элементами дыхательных упражнений;
- упражнения на восстановление дыхания;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие творческого воображения;
- упражнения на релаксацию; хоровод.

Игры заключительной части – должны снизить нагрузку,
заданную в основной части занятия, успокоить детей.

Одну и ту же игру повторяют на 2-3 занятия подряд, затем вводят новую.

Требования к занятию по физической культуре в группах раннего возраста.

(1,6-2 лет)	(2-3 лет)
Занятия по физической культуре предусматривают	
ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазание), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.	ходьбу, бег, ползание и лазание, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные).
Следует помнить , что на занятиях с детьми 1,6 - 3 лет нет прямого обучения и нет предварительного объяснения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания	
Показ и объяснение происходит одновременно с выполнением упражнения. По ходу выполнения упражнения объяснение повторяется снова и снова, контролируя действия каждого ребенка, подбадривая его.	

При выполнении упражнений воспитатель должен использовать только
положительную оценку действий

Планируя занятие, следует учитывать то, что:

- упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
- предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые необходимо чередовать;
- избегать длительного статического положения, ожидания;
- соблюдать последовательность в нарастании трудности упражнений и увеличении нагрузки в соответствии с совершенствованием двигательных умений малыша;
- способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;
- умело вызывать у ребенка положительные эмоции;
- **соблюдение гигиенических требований к занятию:**
 - ✓ влажная уборка помещения (группы или физкультурного зала),
 - ✓ проветривание помещения (t +19, 20) температурный режим контролируется с помощью бытового термометра, который размещен на внутренней стене на высоте (0,8 - 1,0 м),
 - ✓ физкультурная форма (одежда не стесняла движения ребенка, босиком (полы с подогревом), воспитатель в физкультурной форме и спортивной обуви;
 - ✓ пособия размещать так, чтобы дети занимались на ковре.

**Физкультурные занятия - основная форма организационного систематического обучения детей.
И только правильно организованное физкультурное занятие - это залог воспитания здорового,
гармонично развитого ребенка.**