



Основна частина (12-20 хв.)

Мета:

вивчення різних основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо); вдосконалення навичок їх виконання; проведення рухливих ігор

Для навчання основних рухів застосовують різноманітні методичні прийоми. Один з них – *показ рухів у супроводі пояснень*. Пояснення має бути коротким, чітким, доступним для дітей. Коли показ рухів супроводжується поясненням, діти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії. При формуванні рухових навичок у дошкільнят молодших груп, показ руху займає провідне місце. З часом, з розширенням рухового досвіду діти сприймають словесні вказівки без показу, особливо під час виконання відомих рухів.



Заклучна частина (1-5 хв.)

Мета:

Забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та іграми в основній частині, до відносно спокійного стану

Структура

Спокійні ігри (епізодично) з нескладними рухами та правилами (наприклад, «Знайди і промовчи», «Вгадай, хто підходив», «Хто пішов?», «Знайди, де заховано» тощо)

Ходьба в повільному темпі, іноді з різними завданнями (наприклад, «пройти тихенько, як «мишка»; рухати руками, як «пташка» тощо).

В середній та старшій групах у кінці заняття вихователь підбиває підсумки заняття, робить короткі зауваження про виконання поставлених завдань, про те, як діти поводитися.

МЕТОДОВ'ЄДНАННЯ У КОНЯТИНСЬКОМУ ЗДО



Рухливі ігри — це важливий засіб усебічного виховання дітей дошкільного віку. Правильно підбрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дошкільників. Різнманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.





ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заняття є основною формою організованого систематичного навчання дошкільників фізичних вправ.

Основна мета занять:

зміцнювати здоров'я;
загартувувати їх організм;
формувати навички виконання життєво необхідних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання тощо);
виховувати позитивні моральні та вольові риси характеру;
розвивати фізичні якості;
розвивати інтерес до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.
Заняття з фізичної культури в усіх вікових групах проводяться тричі на тиждень.

Тривалість їх має бути максимальною:

в молодшій і середній групі – до 20 і 25 хв.

В старшій – до 30-35 хв.

До змісту занять з фізичної культури входять:

гімнастичні вправи (основні та загально-розвиваючі);
різноманітні рухливі ігри.

Структура заняття

Вступна частина (2-3 хв.)

Мета:

організація дошкільників;
мобілізація їхньої уваги на виконання наступних загальнорозвиваючих вправ.

Чітка організація дошкільнят на початку заняття – неодмінна умова якісного його проведення.

Мета:

- підготувати організм дітей до більш напруженої роботи; залучити до роботи основну групу м'язів.
- Залежно від вікової групи кількість гімнастичних вправ змінюється. Молодша група – 3-4 вправи з імітаційними рухами або вправи з дрібними предметами (брязкальцями, прапорцями, кубиками тощо).

У вступній частині заняття вихователь:

шикує дітей у колону або шеренгу за зростом, починаючи із середньої групи (в коло, з колони по одному в три-чотири колони), повідомляє короткий зміст заняття (у середній групі з другої половини року), застосовує різноманітну ходьбу та короточасний біг.

Багато також включати вправи на орієнтування в просторі (починаючи з групи раннього віку) та увагу.

Під час ходьби вихователь стежить за поставою дітей, щоб вони трималися прямо, не опускали голови, розпрямляли плечі та ший.

робили правильні рухи руками.

Для профілактики плоскостопості застосовують імітаційні вправи:

ходьба на зовнішній стороні стопи, «як ведмедик», на носках, «як мишка»; з високим підніманням стегна «як чапля» тощо.

