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.



Заключна 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 поводилися.

РУХЛИВІ ІГРИ

дітей дошкільоговіку

Рухливі ігри — це важливий засіб усебічного виховання дітей дошкільного віку. Правильно дібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дошкільників. Різноманітні 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;
загартовувати 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.

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 короткочасний біг.
Бажано 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 й 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.



Підготовча частина. (4-10 хв.)

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 рухливими предметами (брязкальцями, прапорцями, кубиками тощо).
Кожна вправа повторюється 4-6 раз.
Середня група − 4-5 вправ.
Старша група − 5-6 вправ.
Молодші 7-8 вправ, широко використовуються вправи для шиї.

