Требования к проведению физкультурных занятий

Занятия с детьми раннего возраста целесообразно проводить еженедельно, 2-3 занятия (по 10-15 мин.) в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака. С детьми до полутора лет лучше всего заниматься перед первым сном или между первым и вторым. С более старшими, от полутора лет, занятие проводится в первой половине дня, когда дети младшей подгруппы спят, или сразу после дневного сна, до полдника.

По возможности заниматься лучше в зале, где повышается двигательная активность детей, увеличивается физическая нагрузка.

Чтобы научить малышей лучше ориентироваться в пределах комнаты, зала, где будет проводиться занятие, можно в центре постелить ковер или длинную (5-8 м) ковровую дорожку, вокруг которой дети ходят, бегают. На самом ковре (дорожке) проводятся упражнения общеразвивающие и для развития основных видов движений.

Перед началом занятия следует произвести влажную уборку пола и хорошо проветрить помещение, поддерживая температуру воздуха в пределах 19-20 °С. Летом в хорошую погоду занятия проводятся на площадке.

Дети должны быть в физкультурной форме: майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапочках. Взрослый также в спортивной одежде. В начале года воспитатель обучает детей раздеваться, одеваться, складывать свои вещи.

Для занятий целесообразно объединить детей по 7-9 человек (две подгруппы). Исходя из конкретных условий в подгруппы можно объединять детей не только по возрастному принципу, но и учитывая подготовительный и двигательный опыт каждого ребенка.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз). Повторение не должно быть механическим и однообразным, поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные методы, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя характера движений.

Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и необходимости повторения материала с разрывом в повторении не более 2-3 занятий.

Подвижную игру следует проводить в течение 2 занятий подряд без изменений, а затем усложнить, создать варианты с тем, чтобы ребенок проявил большие заинтересованность и внимание, преодолел некоторые затруднения.