Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида

«Ягодка» МБДОУ "Детский сад "Планета детства" комбинированного вида

**Консультация для педагогов**

**« Организация и методика проведения физкультурных занятий. Общая и моторная плотность на занятиях в разных возрастных группах»**

Подготовила : Горячкина И.Г.

Чамзинка 2022г.

Движение — одна из ведущих линий развития детей раннего возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые умения, создается фундамент двигательного опыта . Кроме того, двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер..

Физкультура с детьми 1,5–3 лет проводится три раза в неделю. Если погода позволяет, то одно из них организуется на улице.

**Организация и методика проведения физкультурного занятия.**

Физкультурное занятие – основная форма обучения детей физическим упражнениям, носит учебную направленность.

Каждое занятие должно включать несколько разноплановых игр, сменяющих друг друга. Важно, чтобы спокойные игры сочетались с подвижными, и наоборот. Чтобы знания, умения и навыки закреплялись, необходимо многократное повторение пройденного. Для детей раннего возраста характерны: образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт, поэтому показ движений на занятии физкультурой имеет первостепенное значение. Малышам необходима положительная оценка их деятельности на каждом этапе занятия. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей.

Основой построения занятия является его структура.

Структура физкультурного занятия представлена тремя частями:

**-Вводная часть или подготовительная** (1-2мин.)

**-Основная (8-10 мин.)**

**- Заключительная (1-3 мин.)**

**Вводная часть** включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребёнка. Упражнения динамического характера: различные варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения на внимание, танцевальные шаги, упражнения для формирования стопы.

**Основная часть** Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.

В младших группах даются 2-3 основных вида движений (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 основных видов движений (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количеств основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со всеми детьми одновременно. В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

**В третьей (заключительной) части занятия** решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Виды занятий физической культуры в первой младшей группе:

**-традиционные**, в которых отрабатываются упражнения разного характера, сгруппированные под общую тему;

**-сюжетные**, то есть занятиями, проводимыми от имени сказочного персонажа (игрушки или педагога в соответствующем костюме, например, медведя, зайца, колобка и др.);

-**нетрадиционная (**к примеру, совместное с родителями занятие на воздухе)..

С самыми младшими ребятами практикуются только общеразвивающие упражнения, то есть задания, включающие отдельные или в сочетании друг с другом движения, доступные в исполнении и при этом воздействующие на конкретные группы мышц, что позволяет дозировать нагрузку.

**Способы организации детей на занятии:**

-**Фронтальный**

**-Групповой**

**-Индивидуальный**

**При фронтальном способе** организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

Групповой способ - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения знакомых движений небольшой группе детей, что позволяет воспитателю обучать другую группу двигательному действию. После того как дети выполнят задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

**При индивидуальном способе**, ребенок делает упражнение самостоятельно, а воспитатель проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

**Методические приёмы для физкультурных занятий**

В работе с малышами 1,5–3 лет педагогу потребуются все виды приёмов, позволяющие реализовать цели, задачи занятий конкретного учебно-воспитательного направления, и быстрее адаптировать детей к новым условиям взаимодействия со сверстниками и взрослыми в целом.

**Наглядные приёмы**

- картинками с изображением детей или мультипликационных персонажей, занимающихся физической культурой, в том числе и демонстрирующие порядок выполнения упражнения или игры (например, пальчиковой игры);

сопровождением к речевым средствам (например, картинками с героями загадок или стихотворений, литературными персонажами по теме);

-игрушками-персонажами для занятия;

-атрибутами для занятия (гимнастическими палками, мячами, массажными мячиками, кеглями, обручами и пр.);

-демонстрацией, то есть выполнением педагогом всех упражнений и игровых действий в качестве наглядного объяснения задания;

**Речевые приёмы**

Малыши 1,5–3 лет только начинают осваивать речь, поэтому в работе с ними слово играет важную роль, даже несмотря на то, что физкультурные занятия, по сути, не предполагают пространных монологов и диалогов. Речевые приёмы на занятиях по физкультуре не только разъясняют задания, но и мотивируют малышей на работу.

**-Объяснение**

Этот речевой приём в первой младшей группе имеет ряд особенностей. Во-первых, предложения должны короткими, во-вторых, высказывания педагога должны строиться на знакомых малышам словах. Так, например, из личного опыта могу сказать, что разъяснение упражнения «Доползи до цели» я строю так: «Вы должны проползти, как совсем малыши, до погремушки. Объяснения следует насыщать жестами и мимикой, обогащая таким образом копилку средств выразительности у детей.

-**Беседа**

Дети первой младшей группы только-только начинают говорить, поэтому диалог с ними, а беседа предполагает именно эту форму взаимодействия, получится с трудом. Однако отказываться от приёма не стоит: вопросы нужно формулировать так, чтобы малыши могли ответить «да» или «нет», а также используя освоенные слова. Например, перед выполнением общеразвивающих упражнений педагог спрашивает:

«Ребята, нам не нравится болеть, да?»;

«Чтобы прогнать все болезни, нужно выполнять физические упражнения. Будем с вами прогонять болезни?;

**-Интересные сюжеты**

Дети любят сказки, а тем более, если сказочные персонажи приходят в гости. Так, занятие, построенное после прослушивания сюжета можно мотивировать: «Смотрите, ребята: оказывается, чтобы что-то получилось, нужно хорошенько потренироваться. Вот мы сейчас и проверим, усвоили ли вы это правило».

**Игровые приёмы**

Самая продуктивная группа приёмов, учитывая то, что работа с малышами первой младшей группы имеет игровую форму. На физкультурных занятиях используется три вида игр:

1.Дидактические, призванные познакомить или обобщить материал занятия;

2.Подвижные, составляющие основу двигательного режима на физкультурном занятии;

3.Театрализованные, представляющие материал занятия в образа

**Занятия во второй младшей группе** детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут.

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2–3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба – примерно половину и треть "круга", а затем – бег полный "круг", и задания повторяются. Понятие "круг" условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы – кубики, кегли (кроме флажков на палочке)), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры – "Пошли в гости к кукле (мишке)". Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

**Основная часть (12–15 минут)** включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения.

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положения лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем в положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1–2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Упражнения воспитатель показывает сам . После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель – это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так, если в основной части занятия включаются упражнения с мячами – прокатывание или перебрасывание, то и общеразвивающие упражнения желательно провести с мячами.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

**Подвижная игра** - кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2–3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

**Физкультурные занятия в средней группе** детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важны ми двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; врассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.