Схема построения занятия по физкультуре в группе раннего возраста

Схема построения содержания типового занятия по физической культуре для детей раннего возраста:

1. Вводная часть. Продолжительность 2-4 мин.

Содержание: построение, ходьба, легкий бег, упражнения для формирования стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги, организующая игра, перестроения для выполнения общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть. Продолжительность 10-15 мин.

Содержит общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; основные движения - ходьба, бег, прыжки; бросание и ловля, лазание; упражнения на осанку; подвижная игра.

3. Заключительная часть. Продолжительность 2-3 мин.

Содержание: спокойная ходьба, ходьба с заданием; малоподвижная игра, хоровод; упражнения для мышц лица, глаз, мелкой моторики рук; упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, на расслабление.

Моторная плотность занятия - 80% и более (для прогулок - 60% и более). Целесообразной является частая смена упражнений при многократной (8 и более раз) повторяемости одного и того же упражнения. Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения, способствующие улучшению осанки - разминочного и гимнастического характера, выполняемые при участии мышц и связок конечностей и позвоночника. В ряде занятий проводится обучение детей приемам мышечного расслабления. Можно проводить занятия не только классически построенные (вводная, основная и заключительная части), но и включающие несколько подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений.

Труднее всего воспитателям определить последовательность основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, упражнений в равновесии. При их планировании необходимо учитывать не только условия проведения занятий, подготовленность детей, но и последовательность формирования навыков каждого движения путем подобранных в возрастающей сложности упражнений и игр.