

Структура та зміст занять

I. ПІДГОТОВЧА.

МЕТА: організувати дітей, зосередити їхню увагу на виконання фізичних вправ, створити бадьорий настрій, забезпечити психологічну та фізіологічну підготовку організму дітей до розв'язання основних завдань заняття.

Зміст:

1. Стройові вправи відповідно віку дітей.
 2. Різні види ходьби та бігу.
 3. Корируючі вправи (мол. до 1 хв., стар. до 1,5 хв., 2-3 виду, між ними звичайна ходьба).
 4. Підстрибування.
 5. Вправи на орієнтування в просторі.
 6. Загально розвиваючі вправи та танцювальні.
- Тривалість 7- 12 хв.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

МЕТА: навчання та вдосконалення основних рухів, вправ спортивного характеру, розвиток фізичних якостей, виховання моральних, інтелектуальних та вольових якостей.

Ця частина розподіляється на такі види діяльності: безпосередньо виконання дітьми фізичних вправ, участь у рухливих іграх, сприймання і усвідомлення показу і пояснення вихователя, спостереження за виконанням рухів іншими дітьми, необхідний відпочинок, допоміжні дії (підготовка до проведення, перехід від однієї до іншої вправи та ін.).

Зміст:

1. Основні рухи.
 2. Рухлива гра великої рухливості.
 3. Іноді елементи танців, ігри-естафети.
- Тривалість 12-25 хв.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

МЕТА: перехід від стану збудження до відносно спокійного, зменшення фізичного навантаження.

Зміст:

1. Ходьба.
 2. Біг в середньому темпі.
 3. Елементи танців.
 4. Вправи на дихання.
 5. Малорухлива гра.
 6. Підсумки заняття.
- Тривалість 1-5 хв.

Всі частини заняття взаємопов'язані. Основна частина - головна, від неї залежить зміст підготовчої та заключної частини.

Фізкультурні заняття – основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ.

У процесі проведення занять вирішуються **оздоровчі, освітні та виховні завдання:**

- зміцнення здоров'я дітей;
- загартування організму;
- формування вмінь та навичок основних рухів, вправ спортивного характеру;
- виховання моральних та волевих рис характеру;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Фізкультурні заняття проводяться 5 раз на тиждень.

ТИПИ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ.

I тип по характеру занять

МІШАНІ

- стройові вправи
- ЗРВ
- основні рухи
- рухливі ігри

ІГРОВІ

рухливі ігри
(в кожній частині заняття)

СЮЖЕТНІ

заняття за певним сюжетом
(„Космонавти”,
„Подорож в ліс”)

II тип по навчальному завданню

мішаного типу
- розучування і
закріплення

заняття на закріплення
рухових навичок

заняття контрольного
характеру (перевірка
знань, рівень розв.
рухових навичок).

Типи занять (М. Рунова).

1. **Заняття традиційного типу** – носять навчальний, мішаний і варіативний характер.

Зміст занять:

- навчальний – новий програмовий матеріал;
- мішаний – розучування, удосконалення рухових навичок;
- варіативні – добре знайомий матеріал, ускладнюються рухові завдання.

2. **Заняття тренувального типу** – на розвиток рухових і функціональних здібностей дітей (циклічні, музично – ритмічні рухи, елементи акробатики, диференційовані рухові завдання на розвиток швидкості реакції, витривалості).

3. **Ігрового типу** – в основі різноманітні рухливі ігри, ігри естафети, ігри – атракціони.

4. **Сюжетно – ігрового типу** – в основі сюжет „Мандрівка до лісу”, „Пожежники” тощо.

5. **Заняття з використанням тренажерів і спорткомплексів** – включає різні рухи (лазіння по канату, гімнастичні драбини тощо).
6. **Заняття з ритмічної гімнастики** – проводяться під музичний супровід, включають різні види ходьби, бігу, стрибків, танцювальні рухи (матеріал повинен бути добре знайомий дітям).
7. **Заняття за інтересами** – спрямоване на розвиток рухових здібностей та творчості дітей, де вони самостійно вибирають рухи з різним фізкультурним обладнанням:
 - I – м'ячі різних типів і розмірів;
 - II – обручі різних розмірів, скакалки, кеглі.
 - III – смуга перешкод (лава, драбина, дуги, батут)
 - IV – тренажери різних типів
 - V – комплекти спортивних ігор (бадмінтон, городки, теніс).
8. **Тематичне заняття** – використовуються один вид фізичних вправ(елементи гри в теніс, баскетбол, бадмінтон, лижі).
9. **Заняття комплексного характеру** – використовуються ігрові вправи типу „Збери кубики” (по кольору, парами, по формі).
10. **Контрольні заняття** – підсумковий залік, спрямований на кількісний і якісний результат в основних рухах і в розвитку фізичних якостей.
11. **Заняття „Туризм”** – на повітрі, закріплення рухових навичок та умінь з використанням різного обладнання і природного оточування.

ЗАГАЛЬНА ЩІЛЬНІСТЬ.

Визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття:

- організацію дітей, повідомлення навчальних завдань;
- підготовка та прибирання фізкультурного обладнання, необхідні перешикування;
- безпосереднє виконання вправ та спостереження за ними під час відпочинку;
- участь в рухливих іграх, розвиток фізичних якостей;
- пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страховка;
- показ вправ, використання наочних посібників;
- педагогічний контроль;
- виховна робота під час заняття;
- підведення підсумків заняття.

35 хв. все заняття – 100%

30 хв. педаг.випр. час – x %

МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ

Відношення часу, витраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухливих ігор до всього часу заняття.

30 хв. все заняття – 100%

24 хв. рух дитини – х% (слідкуємо за 1 – 2 дітьми).

Оптимальною вважається моторна щільність:

для старших дітей – 75 – 80 %

для молодших дітей – 70 %.

Музичний супровід підвищує моторну щільність на 8 – 15 % у всіх вікових групах.

При виконанні одних і тих рухів моторна щільність різна в залежності від способу організації дітей на занятті:

- фронтальний -70 – 78 %;
- груповий – 66 – 75 %;
- поточний – 63 – 72 %;
- змінний - 60 – 65 %;
- індивідуальний – 18 – 22 %.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ.

Величина впливу однієї вправи або заняття в цілому на дитячий організм. Пульс – один з показників фізичного навантаження:

- в підготовчій частині він збільшується на 15 – 20 %;
- в основній – на 40 – 50 %;
- в заключній 15- 20 %, знижується і через 1 – 2 хв. такий, як на початок заняття.

ЗАНЯТТЯ НА ПОВІТРІ.

1. Проводяться тричі на тиждень. Два на майданчику, одне заняття – пішохідний перехід.
2. Взимку та восени заняття плануються на прикінці прогулянки, а влітку – на початку.
3. Заняття проводяться починаючи з середньої групи.
4. З 1 квітня до 1 листопада структура заняття така, як і в приміщенні за виключенням занять, змістом яких є спортивні ігри та вправи.
5. ЗРВ взимку проводяться в різних частинах заняття.
6. Кожен комплекс заняття повторюється 4 рази.
7. Рухливі ігри в зимовий період розучуються до заняття, дозування 3 – 5 разів.
8. На майданчику моторна щільність – 85 – 90%, загальна щільність – 90 – 95%.

Структура заняття з листопада по квітень:

I. Вступна частина:

- стройові вправи, ходьба (під час ходьби виконувати різні рухи рук) ;
- ходьба без зупинки переходить у повільний біг, на 2 – 3 колі діти виконують різні види бігу (біг приставним кроком, з високим підніманням стегна, стрибають з однієї ноги на іншу, біг спиною уперед тощо);
- повільний біг переходить у ходьбу.

II. Основна частина – 14 – 26 хв.

5 р. ж. – 1. Рухлива безсюжетна гра.

2. Коротка пробіжка (1 хв.) в середньому темпі.
3. Спортивна вправа або 1 основний рух.
4. Сюжетна рухлива гра.

6,7 р. ж. – 1. Спортивна вправа або елементи спортивної гри.

2. Коротка пробіжка в середньому темпі (1,5хв.) в середньому темпі.
3. Вправи з основних рухів.
4. Пробіжка в середньому темпі – 1хв.
5. Рухлива гра.

Рухливі ігри підбираються на різні рухи, перерва в іграх між повтореннями 15- 20 секунд.

III. Заключна частина.

1. Повільний біг, який переходить в ходьбу.
2. Якщо гра великої рухливості повільний біг скорочується вдвічі або не проводиться, середньої рухливості – повільний біг (1-3хв).

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ В РІЗНОВІКОВІЙ ГРУПІ.

Три типи занять:

1. З усіма дітьми по одному із розділів програми, але з різним програмовим змістом.
2. З усіма дітьми по різним розділам програми.
3. З однією віковою групою.

Заняття з фізичного виховання краще проводити з усіма дітьми, крім тих де розучуються складні рухи – лазіння по гімнастичній драбині, стрибки з розбігу в довжину і висоту.

- якщо в групі знаходяться діти віком від 3 до 6 років, то краще поділяти на II вікові групи: молодша від 3-4 років, старша від 5 – 6 років;
- окрема вікова підгрупа включає 5 і більше дітей одного віку;
- для кожної вікової групи окремо складається програмовий зміст (рухи можуть бути однакові, але з ускладненням);
- краще, щоб кожна вікова підгрупа шикувалась окремо;
- ЗРВ по кількості 5 – 6 з дозуванням 6 – 8 разів, але молодші діти можуть виконувати 4 – 5 раз;
- для старших дітей ускладнюються вправи і вихідні положення;
- гра може проводитись для всіх – ведучу роль беруть на себе старші діти;
- розучувати основні рухи краще з однією підгрупою;
- структура заняття така сама, як і в звичайній групі.