**Организация физкультурных занятий в детском саду.**

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.  Такими организационными формами работы являются:

– разные виды занятий по физической культуре;

– физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;

– активный отдых;

– самостоятельная двигательная деятельность детей;

– занятия в семье.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Основными целями и задачами занятия являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью специально-подобранных физических упражнениях, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста. Занятия проходят 3 раза в неделю. С 5-ти лет занятия проводятся 3 раза в неделю (одно из них – на воздухе).

Длительность физкультурных занятий: 2-3 года – 10 минут; 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 мин.

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ), строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

В практике работы с дошкольниками принята форма занятия, состоящая из 3-х частей:

1.Вводная часть – должна обеспечить организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений.

2.Основная часть, в которой реализуется главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры.

3.В заключительной части следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Значение утреней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика воспитывает  у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Физкультминутки – кратковременные  (1-2 мин) перерывы на занятиях для  выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Время проведения физкультурной минутки зависит от  характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования физических качеств и способностей.

Со старшими дошкольниками используются элементы спортивных игр.

Физкультурный досуг  наполняет жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и физические упражнения.

Главными задачами инструктора при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

В детском саду необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей. Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивает творчество, фантазию.

Инструктор по физической культуре: Красюк Т.М.